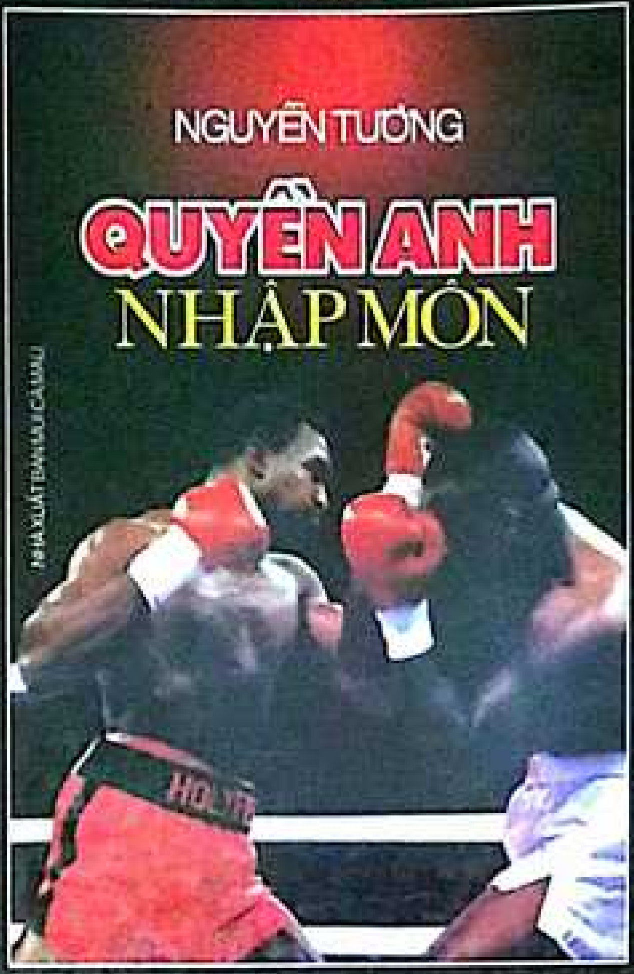
Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi



minhtrung

Huynh Phong Hien

NGUYỄN TƯỜNG
QUYỀN ANH NHẬP MÔN
NHÀ XUẤT BẢN MŨI CÀ MAU

NGUYỄN TƯỜNG

QUYỀN ANH NHẬP MÔN

NHÀ XUẤT BẢN MŨI CÀ MAU

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

NGUYỄN TƯỜNG
(Biên dịch)

QUYỀN ANH NHẬP MÔN

NHÀ XUẤT BẢN MŨI CÀ MAU

Phong Hiền Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

Lời nói đầu

Cuốn sách này dành cho đối tượng là võ sinh mới nhập môn và vận động viên Quyền Anh trung cấp, tư tưởng chỉ đạo chủ yếu là: giúp các bạn yêu võ thuật nắm bắt hoàn chỉnh công phu cơ bản, tạo con đường ngắn nhất để nâng cao kỹ thuật đấm Box. Giới thiệu kỹ thuật cơ bản, chương trình huấn luyện cũng như thi đấu.

Môn Quyền Anh mới xem tưởng chừng đơn giản nhưng thâm nhập vào nghiên cứu thực tế mới thấy độ khó của nó, nó có tính khoa học rất cao, phức tạp.

Trong một số tiểu thuyết võ hiệp thường nói đến những cao thủ võ nghệ siêu quần, sức mạnh kinh người. Quyền Anh là môn tập luyện kỹ thuật chiến đấu, đồng thời cũng giúp cho người tập có được sức khỏe hơn người.

Đương nhiên, Quyền Anh thuộc môn thể thao thi đấu, nó có quy tắc thi đấu hoàn chỉnh (đối với những hành vi vi phạm luật đấu sẽ bị phạt nghiêm khắc). Tuy là một môn huấn luyện kỹ thuật chiến đấu nhưng Quyền Anh không chỉ lấy tấn công làm trọng điểm, làm thế nào để hóa giải thế tấn công của đối phương là một trọng điểm huấn luyện của quyền anh. Đặc điểm chủ yếu nhất trong Quyền Anh là không để cho đối phương đánh trúng ta. Đáng tiếc trong dư luận hiện nay ngộ nhận rằng Quyền Anh là dã man, cho là môn vận động của những người thô bạo. Trong thực tế Quyền Anh được tiến hành theo một

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

quy trình nhất định, dưới nguyên tắc chỉ đạo thống nhất. Hai bên cùng điều kiện như nhau (như thể trọng chẳng hạn) tiến hành giao đấu. Có thể nói đây là một môn thể thao rất nghiêm khắc.

Gần đây nhiều thanh thiếu niên thường ưa thích đánh nhau và thực hiện những hành vi hung tợn, có lẽ hầu hết trong số ấy vốn không hiểu đau là thế nào. Nếu hiểu được sự đau đớn do làm người khác bị đau, thì sẽ không thực hiện hành vi làm đau người khác. Vì vậy thông qua tập luyện Quyền Anh một cách khoa học thì có thể giúp người ta hiểu được ít nhiều triết lý nhân sinh.

Người luyện tập Quyền Anh, đầu tiên phải thể hội được sự vận động cơ bắp rất hợp lý của nó. Do đó, gần đây nhiều người luyện Quyền Anh không phải để thi đấu mà là rèn luyện sức khỏe. Nếu cuốn sách này có thể lý giải sâu thêm một bước về Quyền Anh, nâng cao hiệu quả đối với các bạn yêu thích môn thể thao này, thì đối với người viết không gì vui sướng bằng.

Chân thành cảm tạ.

Tác giả

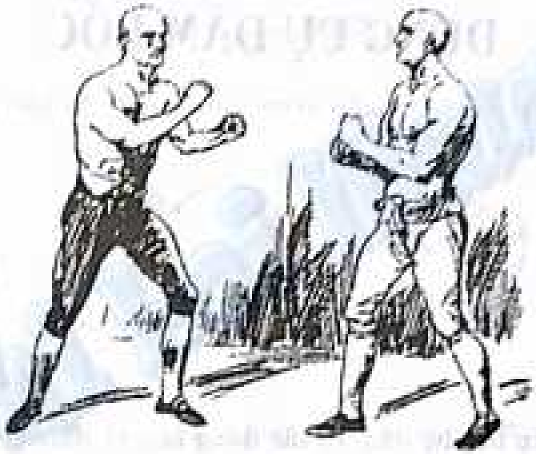
Đằng Dã Mẫn Ngạn (Nhật Bản)

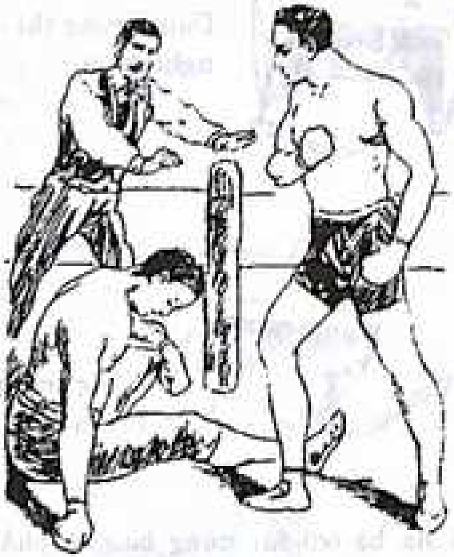
Dịch sang tiếng Hoa:

Vương Anh Lan – Lư Thành Quẩn (Trung Quốc)

Dịch sang Tiếng Việt: **Thiên Tường**

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

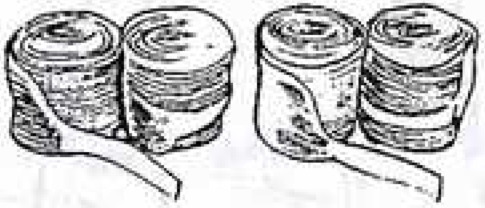




Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

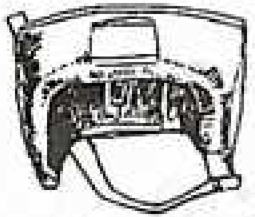
DỤNG CỤ ĐẤM BỐC

Băng bảo vệ (quấn trên hai quyền, có tác dụng bảo vệ tay). (H. 4)



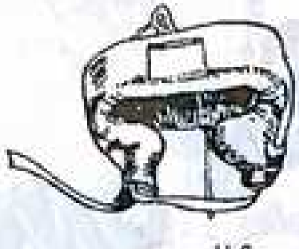
H.4

Giáp bảo hộ đầu (có tác dụng bảo vệ đầu) (H.5, 6)



Dùng trong thi đấu nghiệp dư

H.5



Dùng trong luyện tập

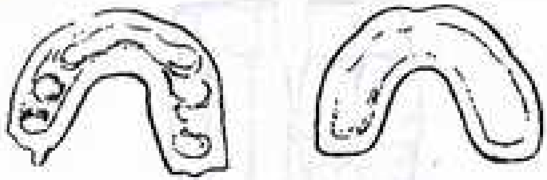
H.6

Ki che hạ bộ (có tác dụng bảo vệ phần bụng dưới) (H.7)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

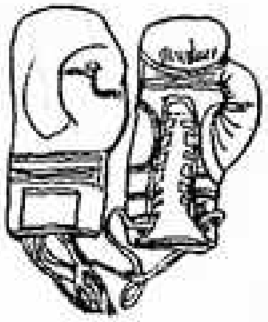
H.7

Miếng bảo vệ răng (khuôn cao su, có tác dụng bảo vệ răng miệng). (H.8)



H.8

Găng tay đấm bốc (dùng trong thi đấu của VĐV chuyên nghiệp). (H.9)



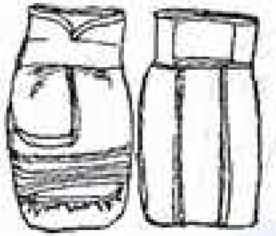
H.9

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

Găng tay đấm bốc (dùng trong thi đấu của VĐV nghiệp dư). (H.10)

H.10

Găng luyện đấm bốc (dùng luyện đánh vào bóng bật, bao cát, bia cầm tay). (H.11)



H.11

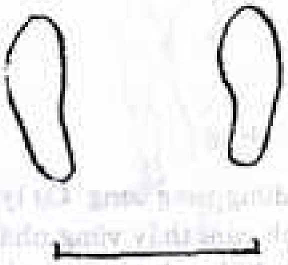
Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Chương 1:
KỸ THUẬT CƠ BẢN TRONG ĐẤM BỐC

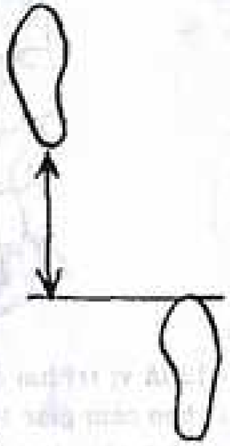
1- TƯ THẾ CƠ BẢN

Công phu cơ bản của người mới bắt đầu tập đấm bốc. Đây cũng là tư thế cơ bản có thể sử dụng trong tấn công và phòng thủ, cụ thể như sau:

Hai chân đứng cách nhau khoảng 30 cm (hơi hẹp hơn vai).

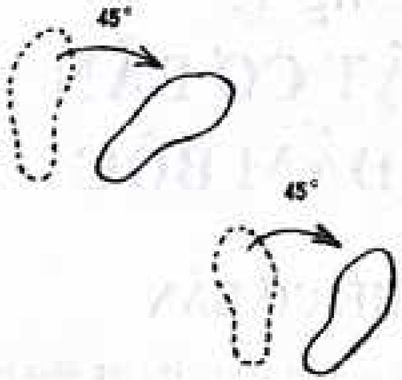


H.12



H.13

Hai chân trước sau cách nhau bằng bước chân của mình.



H.14

H.15

H.16

Hình 12 là vị trí hai chân đứng song song. Cự ly giữa hai chân là theo cảm giác tự mình cảm thấy vững nhất mà định. Đứng như vậy, tuy có ổn định, nhưng vừa chuyển động là lập tức mất đi sự thăng bằng. Do đó phải đứng

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

như hình 13, chân trái bước tới trước một bước. Tiếp đó như hình 14, hai chân hướng chếch về phải 45 độ, đồng thời gót chân sau (trái hoặc phải) nhón lên như hình 15, trọng tâm dồn vào dưới ngón chân cái: điểm trọng tâm này chính là "gót chân Asin" của chân, có tác dụng rất quan trọng vì lúc tập luyện sau này bắt buộc phải luôn cảm giác được trọng tâm đang dồn trên điểm ấy (H.15), được gọi là "nhãn tinh" hay "con mắt". Để nắm bắt được "con mắt" này, có một phương pháp là: sau khi đứng xong, dùng "con mắt" dưới ngón chân cái ấy dùng lực đạp vào sàn tập, để thể hội sâu hơn. Khi đã nắm bắt được tư thế đứng ấy thì di chuyển sẽ vững vàng, không bị mất thăng bằng, để xoay chuyển phần thân trên và bắt đầu luyện tập tư thế thân trên. Như hình 16, co eo hông, thâu sát cằm vào, hai cánh tay áp sát bên sườn. Lại như hình 17 giữ được góc độ tốt cho hai tay, hai quyền nâng cao lên trước mắt.

1 2 3

H.17

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

Đây là tư thế đứng cơ bản trong đấm bốc, cơ thể được buông lỏng tối đa và rất tự nhiên. Nếu bạn muốn điều chỉnh tư thế căn bản này theo điều kiện thể hình của đối thủ hay của bạn thì nhất thiết không nên gấp, sau này có cơ hội hãy điều chỉnh. Người mới học phải nắm bắt tốt tư thế căn bản này, lấy đó làm cơ sở để tiến hành tập luyện nội dung tiếp theo. Và ở nội dung tiếp theo đó, bạn sẽ thể hội được tính quan trọng của tư thế căn bản này, nhất là khi tập tấn công. Vả lại, trong thi đấu thực tế tư thế cơ bản tốt hay không sẽ ảnh hưởng trực tiếp đến hiệu quả kỹ thuật tấn công cũng như phòng thủ.

Chú ý: Ở trên là nói tư thế thuận thông thường (tức tư thế phải), có thể đảo lại tư thế để luyện tập.

2. KỸ THUẬT ĐẤM THẲNG QUYỀN TRÁI (PHẢI)

CÁCH ĐẤM THẲNG QUYỀN TRÁI

Đấm thẳng trái thường sử dụng để thăm dò cự ly của ta với đối thủ, ngăn chặn tấn công của đối thủ về phía trước, ra đòn trước để khống chế đối thủ, là kỹ thuật không thể thiếu trong đấm bốc. Biết sử dụng đòn đấm thẳng trái hay không, có thể là mấu chốt quyết định thắng hay bại của vận động viên. Nói như vậy không phải khoa trương.

Phương pháp luyện cụ thể như hình 18:

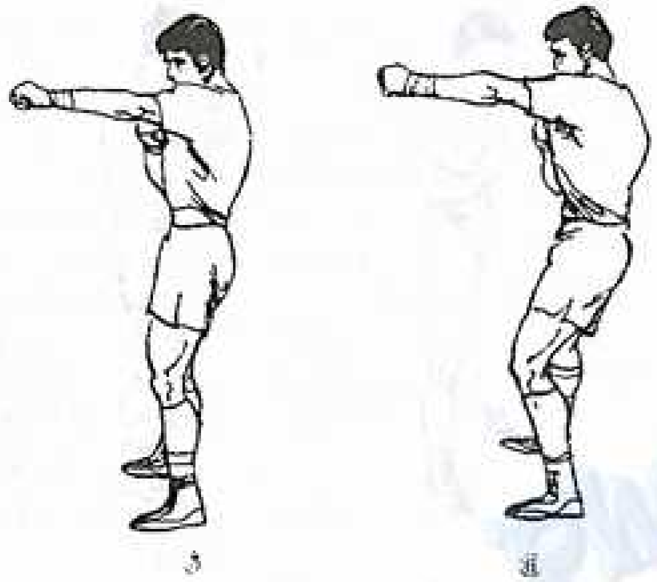
Link: tusachvothuat123.blogspot.com

2

3

1

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

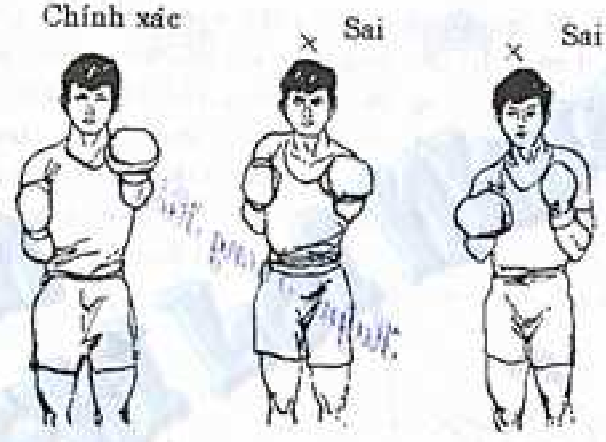


H.18 – Đấm thẳng trái

1. Tư thế căn bản tiến hành tư thế lấy khuỷu tay trái làm trung tâm điểm, hơi đảo hướng mũi bàng chân.

2. Quyền trái đưa xéo ra trước, đồng thời gối trái rùn xuống đối mũi bàn chân, vai trái tựa hổ bám sát vào đến dưới cằm trái. Lúc này cơ thể phải buông lỏng một chút, tự nhiên một chút, động tác thuận theo quán tính, cơ thể không dùng lực. Tốt nhất nên đứng trước gương lớn để kiểm tra tư thế của mình là chính xác chưa, lúc đấm thẳng trái, vai trái có chuyển động quá mạnh (H.19)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com



Hình.19 –

Đấm thẳng trái (phải) phần vai không quá lệch

Ngoài ra, cần chú ý khi đấm thẳng trái, quyền trái phải mau chóng thâu về tư thế ban đầu, trở lại tư thế căn bản. Lúc này, tốc độ rất quan trọng, có thể nói tốc độ thâu về sẽ quyết định tốc độ đấm thẳng trái tiếp theo.

CÁCH TẬP ĐẤM THẲNG PHẢI

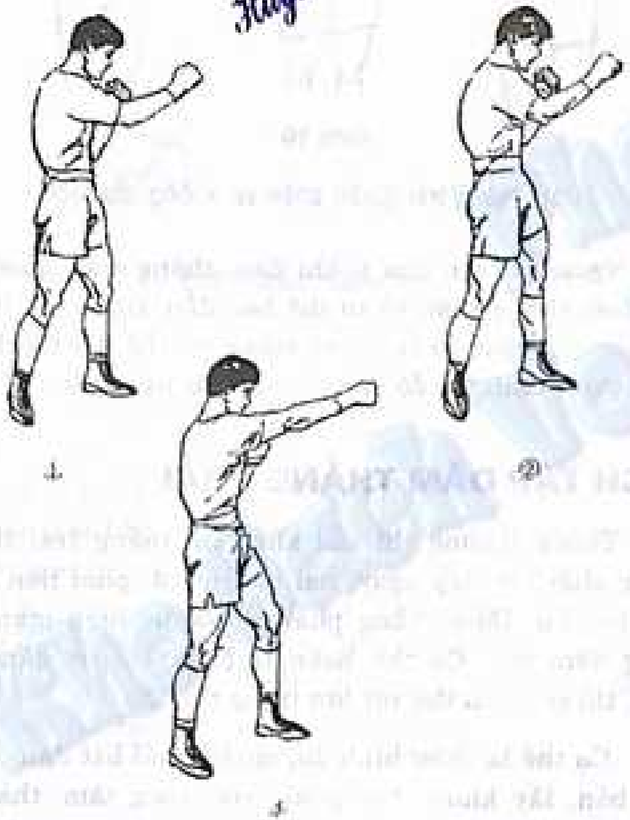
Thông thường thì sau khi đấm thẳng trái thì đấm thẳng phải bồi tiếp ngay, hai quyền trái phải liên tục dội vào đối thủ. Đấm thẳng phải có sức uy hiếp mạnh nhất trong đấm bốc. Có thể hoàn thiện kỹ thuật đấm thẳng phải, thì sẽ có ưu thế rất lớn trong thi đấu.

Cụ thể là: Như hình 20, quyền phải bắt đầu từ tư thế căn bản, lấy khuỷu tay phải làm trung tâm, thân mình chồm tới trước một cách tự nhiên. Động tác trên luyện cho thuần thục đến mức vừa nhanh lại vừa buông lỏng. Sau đó

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

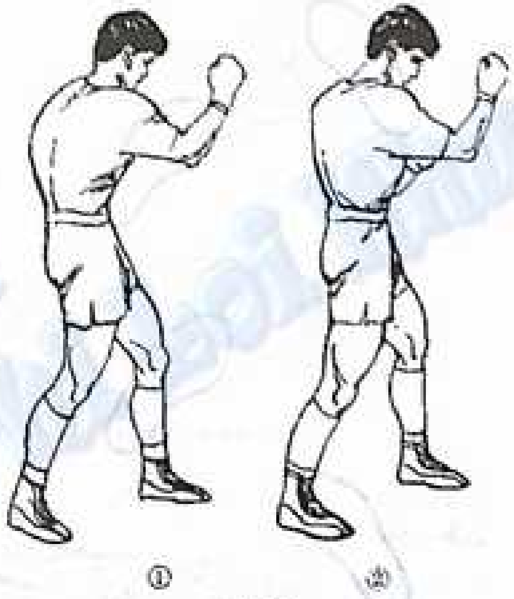
như hình 21, quyền phải từ tư thế căn bản, xoay gối phải tạo một đường thẳng tương ứng với đầu chỏ phải (lúc này đấm ra là đấm thẳng phải). Khi quyền phải đấm xéo ra trước, đồng thời xoay chuyển chân phải, hình thành bộ pháp Đinh bộ như hình 22. Lúc này kiểm tra xem có đúng với tư thế căn bản không, vai phải chuyển động có cân bằng không. Đồng thời, chú ý tới thâu quyền về đúng vị trí và bảo đảm tốc độ hay không.

Huỳnh Phong Hiền



H.20 – Đấm thẳng phải

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

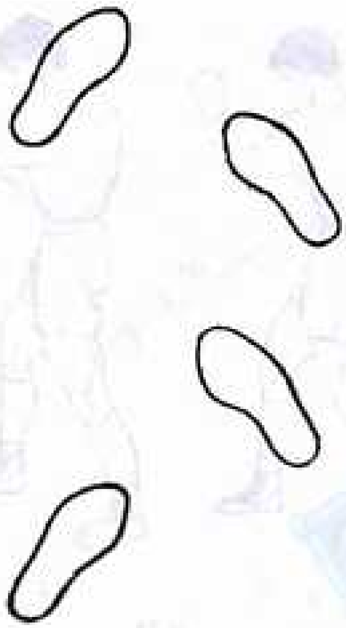


H.21

Sau khi tập thuần thục đấm thẳng trái, đấm thẳng phải, trong luyện tập nên đấm thẳng trái trước, khi quyền trái vừa thâu về là tung cú đấm thẳng phải ra. Sau đó tiến hành luyện bộ pháp.

Khi bạn luyện động tác đấm thẳng trái - đấm thẳng phải liên tục, bạn sẽ phát hiện ra rằng lúc đấm thẳng trái, sự dao động xoay chuyển của cơ thể chính là *phản động lực* tạo điều kiện cho đấm thẳng phải thuận lợi. Đương nhiên có thể chỉ luyện đấm thẳng phải đơn thuần, nhưng do đấm thẳng trái làm cho cơ thể dao động, có thể tăng cường sức mạnh hơn nhiều cho đấm thẳng phải so với đấm thẳng đơn thuần.

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi



H.22

Ngoài ra, như đã nói, dùng cú đấm thẳng trái để đo cự ly của mình với địch thủ, tạo điều kiện cho quyền phải phát huy lực tối đa. Tức là nói, ở tình huống thông thường, đấm thẳng trái là cú đấm dọn đường cho cú đấm thẳng phải tiếp theo sau.

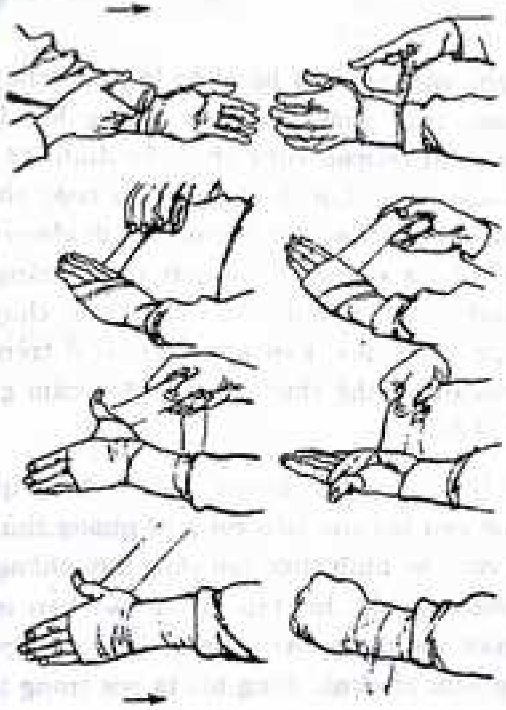
Chú ý: Động tác bẹt chân trái phải tương phản nhau.

Cách nắm quyền trái, phải như hình 23, lúc chuyển động nắm đấm không được để cánh tay xoay ra bên ngoài.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

H.23

Cách buộc băng bảo vệ tay.



H.24

Cách buộc (quấn) băng bảo vệ tay theo thứ tự như hình 24. Gần đây có một số vận động viên quấn băng vào kẽ các ngón tay. Người viết cho rằng làm như vậy nắm đấm không được chặt, từ góc độ y học mà nói thì làm như thế sẽ cản trở huyết mạch lưu thông, dễ bị tổn thương nắm đấm, vì vậy không nên quấn kiểu đó.

3- BỘ PHÁP VÀ PHƯƠNG PHÁP NHẢY DÂY

BỘ PHÁP

Công phu căn bản của bộ pháp là sự di chuyển bước chân trước, sau, trái, phải theo cự ly không đổi, đồng thời bảo đảm cho sự di chuyển vững chắc, ổn định, cơ thể luôn ở trạng thái cân bằng. Lúc di chuyển trái hoặc phải thì tư thế đứng vốn có ít bị thay đổi, nhưng khi di chuyển trước - sau thì tư thế đứng vốn có dễ bị mất thăng bằng. Do đó, giống như hình 25, cần nắm bắt yếu lĩnh di chuyển bước chân tương phản. Ở đây, bạn hãy nhớ lại ở trên khi nói đến tư thế chuẩn bị (thế thủ) có nhắc đến cảm giác ngón chân cái của chân sau.

Luyện bộ pháp này không chỉ có hiệu quả trong phòng thủ mà còn tạo thế tiến công từ phòng thủ, hoặc có thể áp dụng cho các hình thức tấn công hay phòng thủ cần di chuyển khác. Do đó, lúc tập luyện, các bạn nên dành nhiều thời gian cho phần này. Tập luyện bộ pháp cần chú ý vị trí trọng tâm ổn định, cũng tức là nói trọng tâm từ tư

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

thế căn bản không thay đổi, cũng không nên có động tác búng, nhảy.

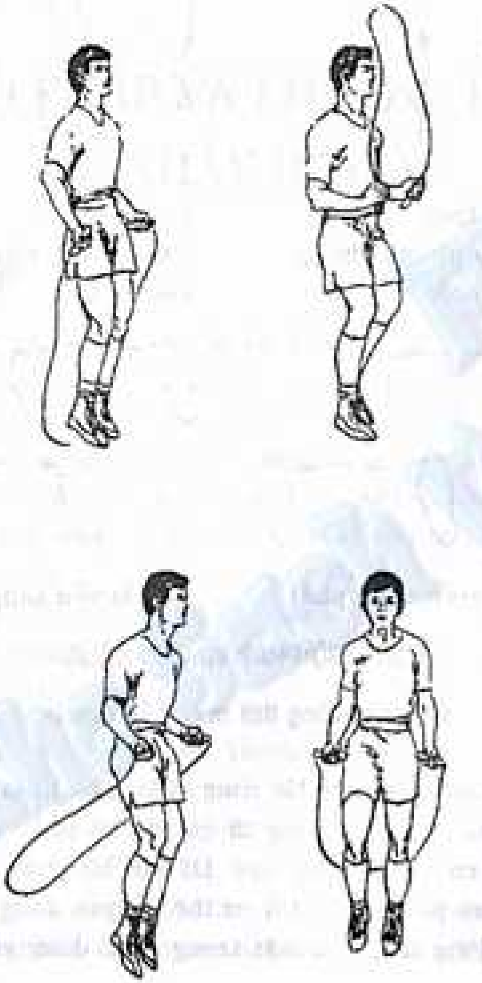
H.25 – BỘ PHÁP VÀ CÂN BẰNG

Hai chân đồng thời di chuyển mau lẹ

Lúc xuất quyền có lúc cũng xuất hiện hiện tượng mất trọng tâm tạm thời, nhưng từ góc độ bộ pháp mà nói thì không nên có hiện tượng này. Đã nói bộ pháp thì cho dù tấn công hay phòng thủ thì cơ thể chuyển động do sự liên kết chuỗi động tác, nếu mất trọng tâm, đứng vững trở lại

rồi mới thực hiện động tác tiếp theo thì rất khó biến hóa động tác trong khoảng thời gian ngắn. Từ điểm này, các bạn nên xem bộ pháp là công phu cơ bản để luyện tập.

PHƯƠNG PHÁP LUYỆN NHẢY DÂY



Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỳ Hợi

H.26 – Nhảy dây

Nhảy dây là phương pháp luyện tập rất quan trọng trong huấn luyện đấm bốc, mục đích là tăng cường thể lực, sức bền và giữ được thăng bằng. Do đó không chỉ với người mới tập mà cả những vận động viên kỳ cựu cũng lấy nhảy dây xem như một khoản mục thiết yếu trong thời khóa biểu hàng ngày.

Phương pháp nhảy dây giống như hình 26, có hai chân luân phiên nhảy, hai chân cùng nhảy và nhảy lao tới trước. Các bạn có thể tiến hành tập luyện các cách nhảy dây trên cho thuần thục.

4- KỸ THUẬT CĂN BẢN CỦA PHƯƠNG PHÁP ĐẤM THẲNG TRÁI, PHẢI LIÊN TỤC

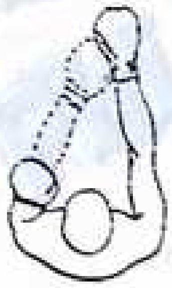
Đấm thẳng trái, phải liên tục là cơ sở của đấm bốc. Nếu có thể đấm thẳng trái, phải một cách chính xác là đã nắm bắt được 50% trong kỹ thuật đấm bốc.

Phương pháp luyện cụ thể là: Đầu tiên là từ trạng thái tĩnh, luyện qua đấm thẳng trái và đấm thẳng phải. Lúc này, bạn hãy nhớ lại yếu điểm cơ bản của đấm thẳng trái và đấm thẳng phải, cần chú trọng tính chính xác, tạm thời chưa để ý đến tốc độ. Luyện đến lúc xuất quyền chính xác thì mới để tâm đến tốc độ. Sau đó mới luyện đến vừa bước tới vừa đấm thẳng trái hoặc phải. Lúc này bạn có thể thấy sự khác biệt với khi đấm thẳng trái, phải ở trạng thái tĩnh (đứng một chỗ), theo sự di chuyển thì sự thăng bằng cũng khó giữ hơn.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

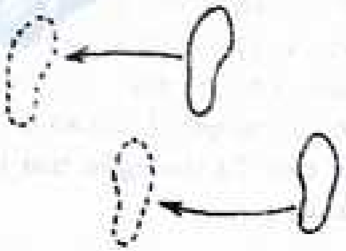
Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

Xin hãy đứng trước chiếc gương lớn, quan sát phần vai của bạn lúc xuất quyền có giữ được ngang bằng hay không. Ngoài ra, cần chú ý đến như hình 27, đấm thẳng phải đúng vào vị trí bóng nắm đấm thẳng trái, đồng thời nắm đấm cần nhanh chóng thâu về vị trí ban đầu. Tốc độ thâu về nhanh hay chậm sẽ quyết định tốc độ đấm thẳng trái, phải nhanh hay chậm.



Thành góc tam giác

H.27



Hơi lách người sang trái
đấm thẳng trái phải liên tiếp

H.28

Sau khi nắm được cách tiến tới trước đấm trái, phải liên tục, tiếp theo là bước tới đấm trái - phải cùng lúc liên tục (H. 28). Cách đánh này là công phu cơ bản của đấm thẳng trái, phải liên tục, cũng là công phu cơ bản trong "xoay trái đấm thẳng trái" của đấm thẳng trái. Ở đây cần chú ý là: cơ thể không được lắc lư, dao động quá mức, lúc xoay vai không để vai nhô lên thụt xuống, cần giữ vai ngang bằng. Đồng thời cần nhớ lại cảm giác dưới ngón chân cái (phải) đã nói ở trước, cơ thể không nên có động tác rung lắc.

Dưới đây nói về tư thế thủ truyền thống (chân trái trước) và tư thế thủ chân phải trước. Thường thì đa số thủ

thế chân trái trước. Nhưng có lúc cũng có người ngược lại, và cũng khó nói là tư thế nào có lợi cho bạn hơn. Người quen tập sử dụng tay phải thuận tay phải nếu áp dụng tư thế chân phải trước, thì đòn đầu tiên sẽ là đòn đấm tay phải, đòn này xem ra tuy thuận lợi, nhưng đòn đấm thẳng trái tiếp theo sẽ rất vụng và không hiệu quả, hướng xoay người cũng khác với thói quen hàng ngày, do đó sẽ không linh hoạt. Nhân tố bất lợi này có thể khắc phục thông qua tập luyện, vì vậy cũng không thể khẳng định là nên hay không nên. Cho dù thế nào thì cũng phải luyện tập thật thuần thục, trải qua thời gian cọ xát lâu dài mới có thể đạt hiệu quả cao. Tư thế chân trái trước hay chân phải trước đều như vậy.

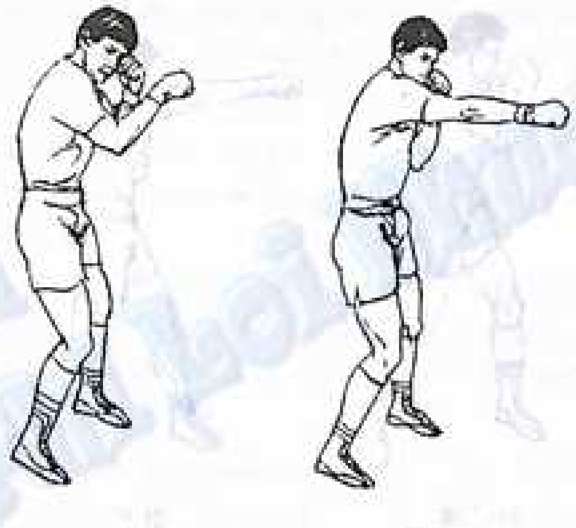
Thế thủ chân phải trước (H. 29, 30, 31)

① ②

H.29 – Tư thế bẹt chân

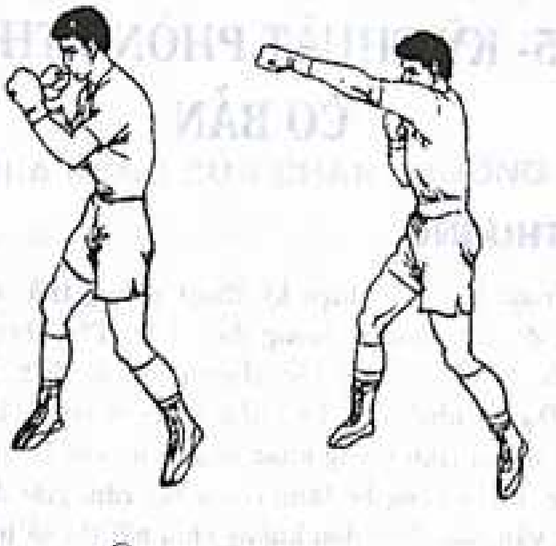
Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi



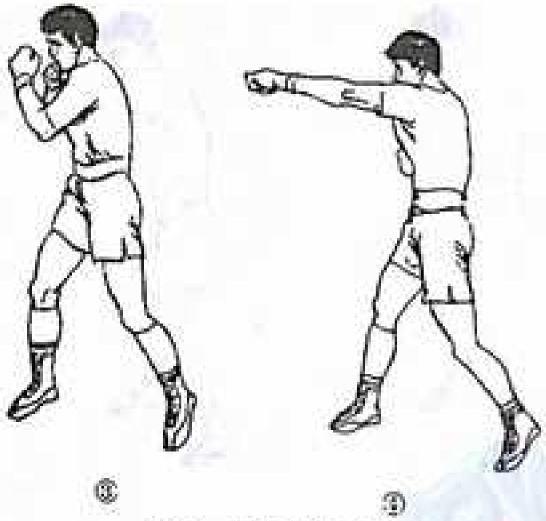
① ②

H.30 – Đấm thẳng phải



① ②

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi



H.30 – Đấm thẳng trái

5- KỸ THUẬT PHÒNG THỦ CƠ BẢN

TỔN THƯƠNG

Trước khi giới thiệu kỹ thuật phòng thủ, xin nói sơ về vấn đề tổn thương trong đấm bốc. Tổn thương trong đấm bốc là chỉ những tổn thương do bị địch thủ đánh trúng. Đương nhiên, do bộ phận bị đánh trúng khác nhau thì mức độ và tình trạng khác nhau, chủ yếu là ở phần đầu và bụng. Phần bụng bị đánh trúng tuy cảm giác đau nhưng tri giác vẫn còn. Nếu đau không chịu nổi thì sẽ bị ngã gục. Để dự phòng tình huống này, nên tập chạy và luyện tập

 Link: tusachvothuat123.blogspot.com

vận động cơ bụng để tăng cường sức mạnh phần bụng. Nếu bị địch thủ đánh trúng cùng chỗ nhiều lần thì bộ pháp cũng trở nên chậm chạp, loạng choạng vì đau.

Tổn thương phần bụng không ảnh hưởng đến tri giác mà là cảm giác, nên sẽ trở lại bình thường sau một khoảng thời gian.

Nguy hiểm hơn là bị tổn thương ở đầu, ảnh hưởng đến thần kinh, nếu nghiêm trọng sẽ bị ngã gục. Bị đánh trúng đầu gây ảnh hưởng thần kinh làm cho ngã gục có hai tình huống dưới đây.

Ở đây xin giới thiệu ý kiến của bác sĩ Cát Điền Hạnh Phu tiên sinh. Tiên sinh vốn tốt nghiệp Trường đại học y khoa Nihon, Nhật Bản, từng vô địch hạng nhẹ Quyền Anh nghiệp dư toàn Nhật Bản, trải qua thời gian lâu dài là vận động viên Quyền Anh chuyên nghiệp, hiện vừa là bác sĩ ngoại khoa vừa là chủ tịch ủy ban y vụ Quyền Anh nghiệp dư quốc tế.

A- NGHĨA RỘNG CỦA CHẤN THƯƠNG NÃO

Khi đầu bị trúng đòn tấn công quá mạnh sẽ dẫn đến chấn thương não và ngã gục. Thông thường lúc ngã gục thì mất tri giác. Hiện tượng này có thể xem là phản ứng sinh lý của đầu. Nếu để bị đánh trúng mạnh hơn nữa, đầu sẽ bị nội thương, do đó mất tri giác là bản năng phòng ngự của cơ thể để đối phó với sự nguy hiểm. Sau khi bị đánh gục mà đứng lên lại, nếu chân đứng không vững và một chân bị hiện tượng rút gân, thì rõ ràng là chấn thương ở đầu vẫn chưa hồi phục. Vì vậy dù là trong huấn luyện hay thi đấu, nếu bị tình trạng trên thì phải dừng lại ngay và sắp

xếp nghỉ ngơi (1 tuần đến 10 ngày). Nghỉ ngơi tốt sẽ giúp não không bị di chứng. Nếu tri giác bị ảnh hưởng, cơ bắp toàn thân sẽ bị co rút, nhóm cơ cổ trở nên yếu ớt, không đỡ nổi đầu. Nếu lại bị đánh trúng nữa thì phần cổ sẽ xảy ra hiện tượng mềm oặt (đầu lấy đốt cổ làm trục, có thể xoay chuyển lên xuống, qua lại để tránh đòn. Lúc này bị tổn thương nặng làm cho phản xạ từ não quá chậm, không thích ứng với động tác của cơ thể, đòn đánh trúng đầu mạnh làm cho vỏ ngoài của não bị tổn thương và vết thương dần dần sưng trương lên, đè lên thân não làm sung huyết, gây ngừng thở. Khi dưới phần cứng của não bị xuất huyết, não cũng bị sưng lên do sung huyết, thân não bị chẹn, dẫn đến kết quả như trên.

Cho dù trong thi đấu hay luyện tập, nếu xảy ra tình huống như trên thì phải lập tức ngừng hoạt động ngay trước khi kiểm tra mức độ tổn thương, đề phòng xảy ra sự cố.

H.32

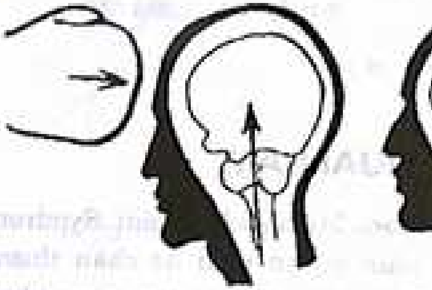
Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

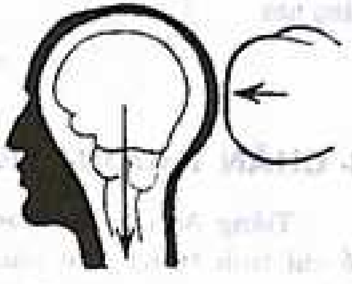
Trúng đòn tối nguy hiểm
Quai hàm bị đánh trúng
sẽ hất vẹo sang bên làm tổn thương não

Đấm thẳng trúng quai hàm hất đầu bật lên, ảnh hưởng đến não cực lớn.

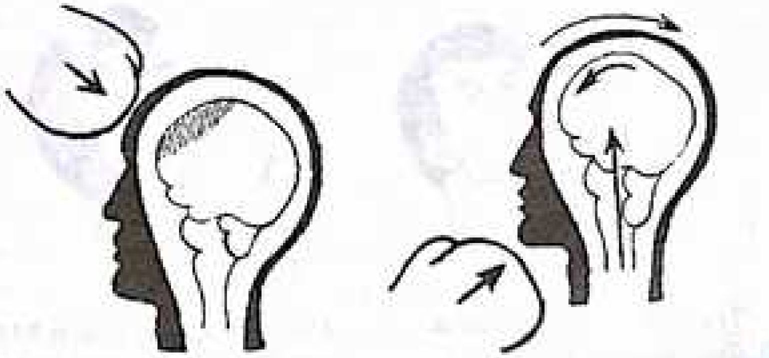
H.33



Phía trước đầu bị đánh trúng làm cho thân não bị đẩy lên và làm tổn thương não do sức giật xuống theo quán tính, nhưng không tổn thương nặng bằng trúng đòn phía sau đầu



Phía sau đầu bị trúng đòn.



Tình trạng não bị tổn thương do trúng đòn trực tiếp tương đối ít, thường làm làm sung huyết màng não.

Khi quai hàm bị trúng đòn, não và đầu sẽ dịch chuyển theo hướng tương phản nhau, có khi làm đứt mạch máu não

H.34

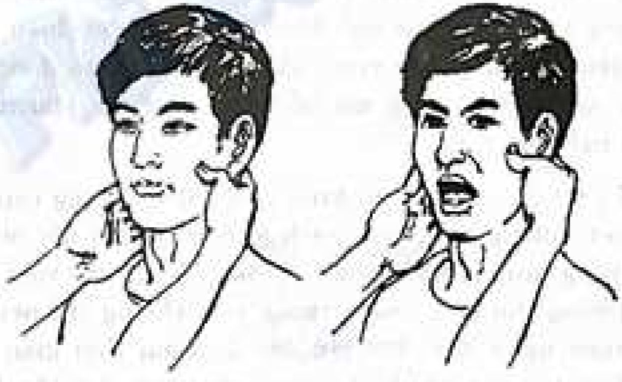
B- CHẤN THƯƠNG QUAI HÀM

Tiếng Anh là Temhoro Mandibular Joint Syndrome, để chỉ tình trạng quai hàm bị trở ngại do chấn thương. Phần cơ quai hàm rất mẫn cảm, nếu bị tấn công vào từ một phía sẽ làm cho mất cân bằng, choáng váng, tuy còn tri giác nhưng sẽ ngã gục nếu trúng đòn mạnh. Để xác nhận điểm này, cần kiểm tra phần quai hàm như hình 35, kiểm tra miệng có há lớn được không? Cơ năng quai hàm có bị ảnh hưởng không? Hai bên miệng có đối xứng không? ... Nếu hai bên miệng không đối xứng, bị lệch, là phải lập tức bảo hộ nhóm cơ của bộ phận này lại, chú ý không để bị đánh trúng lần nữa từ phía bên.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

Mặt khác, do áp lực thi đấu mà ép cân để giảm thể trọng quá mức, sẽ gây ảnh hưởng đến các nhóm cơ toàn thân, đặc biệt là nhóm cơ cổ sẽ giảm khả năng chống đỡ, làm hạ thấp năng lực phòng ngự toàn thân. Do đó, tuyệt đối không nên ép giảm cân quá mức; hằng ngày cần chú ý giữ gìn thể trọng ở mức độ thích hợp. Thể trạng thích hợp làm cho thân tâm đều cảm thấy thoải mái, sung sức, có thể thực hiện động tác mau lẹ.



H. 35. Cách kiểm tra cơ năng quai hàm có trở ngại hay không

Đọc xong phần giới thiệu có liên quan đến chấn thương ở trên, các bạn có thể hiểu được rằng phòng thủ và tấn công đều là nội dung huấn luyện quan trọng như nhau. Trong quá trình luyện tập, phần phòng thủ thường dễ bị xem nhẹ hơn tấn công, vì vậy các bạn nên chú ý đến điểm này. Đương nhiên, tấn công được mọi người xem là phương pháp phòng thủ mạnh nhất, không có tấn công thì không thể có chiến thắng trong đấm bốc. Đấm bốc và chấn thương cũng tựa hồ có mối quan hệ chặt chẽ với nhau bất

khá phân ly. Nhưng cho dù bất cứ loại hình thể thao nào cũng có lúc khó tránh khỏi bị tổn thương.Chẳng hạn, sự căng thẳng thần kinh quá mức, tâm lý bị ức chế, ... đều làm tổn thương đến cơ thể ở hình thức này hay hình thức khác. Để giải quyết tình trạng này, cần phải có thời gian buông lỏng. Cho dù là ở môn nào, sau khi thi đấu kết thúc thì việc nghỉ ngơi cho lại sức là rất quan trọng. Đặc biệt là trong môn đấm bốc có áp lực tinh thần và cảm giác căng thẳng trước trận đấu khác với các môn thể thao khác. Cảm giác căng thẳng này sẽ ảnh hưởng rất lớn đến hiệu năng chiến đấu của vận động viên nếu không giải tỏa được, nếu vào lúc quá căng thẳng mà bị trúng đòn đối phương thì thật là nghiêm trọng.

Từ ý nghĩa này, việc đánh trúng đối phương cũng rất cần thiết, nhưng bằng mọi cách không để cho đối phương đánh trúng mình. Để có thể làm được điều này, việc huấn luyện phòng thủ là vô cùng trọng yếu. Huống chi nếu bạn muốn theo nghề đấm bốc lâu dài, kéo dài thời gian hoạt động đấm bốc của mình thì càng phải tích cực tập luyện phòng thủ.

1. ĐỠ ĐÒN (GẠT ĐÒN)

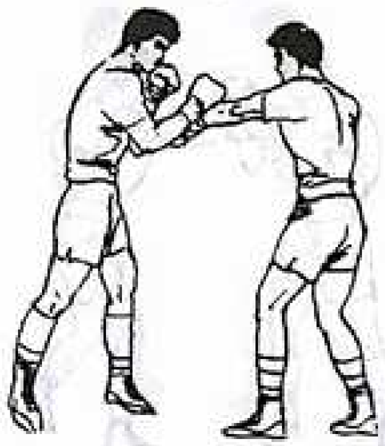
ĐỠ VÀO PHÍA TRONG:

Khi đối phương đấm thẳng trái như hình 36, ta dùng yếu lĩnh giống như đòn đấm thẳng phải, gạt đòn đối phương vào trong, đây là đòn thế cơ bản để đỡ đòn vào trong. Khi đối phương đấm thẳng phải thì ta dùng tay trái gạt đòn vào trong giống như thực hiện đòn đấm thẳng trái (H.37).

 Link: tusachvothuat123.blogspot.com

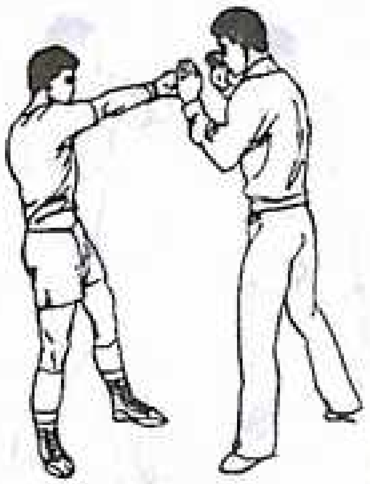
Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

①



②

H.36 – Gạt đòn vào phía trong - dùng quyền phải gạt cú đấm thẳng trái



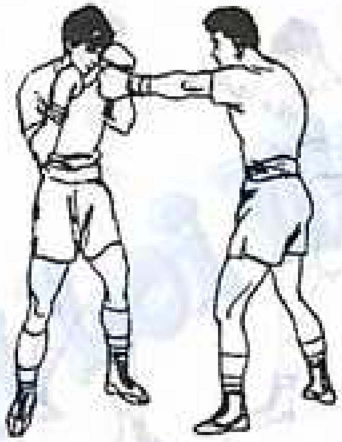
①

②

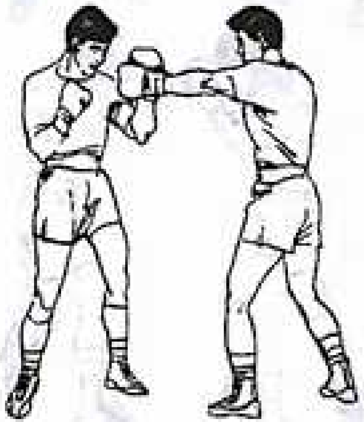
H.37 – Đỡ đòn cùng bên với đối phương

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi



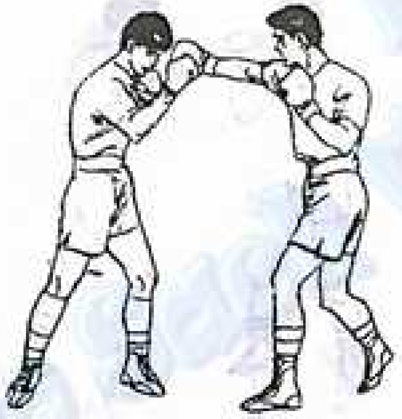
①



②

Dùng quyền trái gạt đòn tay trái của đối phương vào trong

①



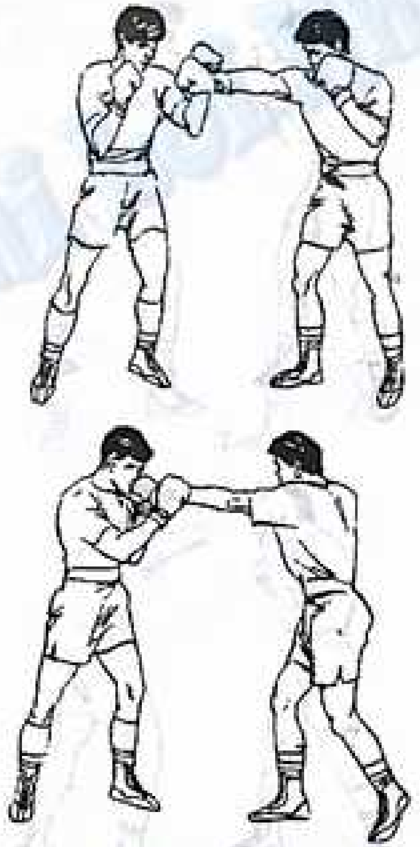
②

Dùng quyền phải gạt đòn tay phải của đối phương vào trong

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

Ở đây nhấn mạnh cái gọi là "đỡ đòn giống như yếu lĩnh đấm thẳng (trái, phải) có nghĩa là từ phòng thủ có thể lập tức chuyển sang tấn công. Lối tập này cũng rất hiệu quả trong phần tập "chặn đòn" trình bày ở sau.



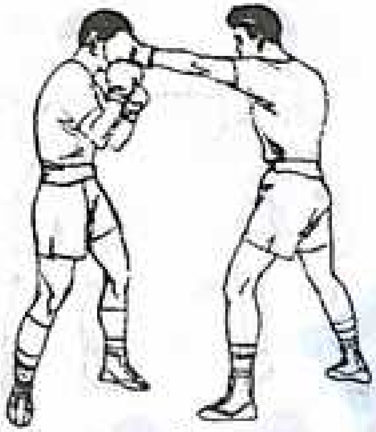
H.38

Như hình 38, cũng có thể dùng tay cùng bên với tay tấn công của đối phương để đỡ đòn (tức đối thủ đấm thẳng trái thì ta dùng tay phải đỡ đòn), nhưng từ góc độ phòng

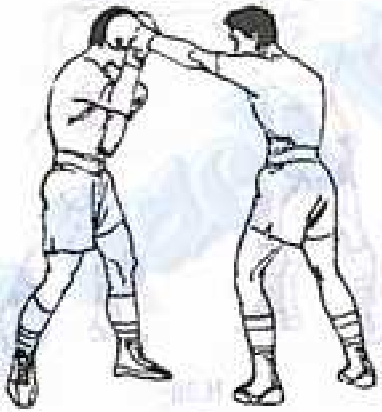
Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

thủ mà nói thì tính nguy hiểm rất lớn, do đó không nên áp dụng phương pháp phòng thủ này.

ĐỠ ĐÒN RA BÊN NGOÀI:



①

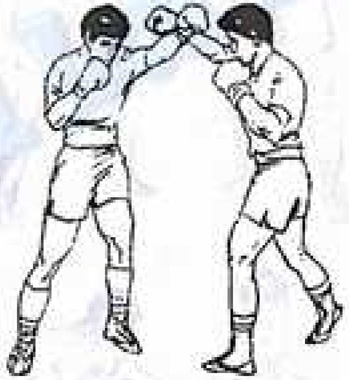


②

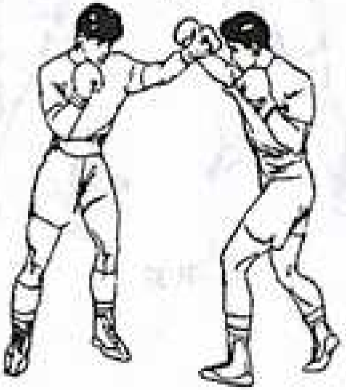
Gạt ra ngoài - dùng quyền phải gạt đòn thẳng trái của đối phương ra ngoài.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Giống như hình 39, ta gạt đòn đấm thẳng của đối phương từ trong ra ngoài. Dùng quyền phải đỡ đòn đấm thẳng trái, dùng quyền trái đỡ đòn đấm thẳng phải. Đặc biệt là như hình 40, 41, 42, 43, 44, thể hiện, gạt đòn từ trong ra ngoài rất hiệu quả nếu đối phương tấn công vào bụng ta bằng đòn đấm thẳng.



①



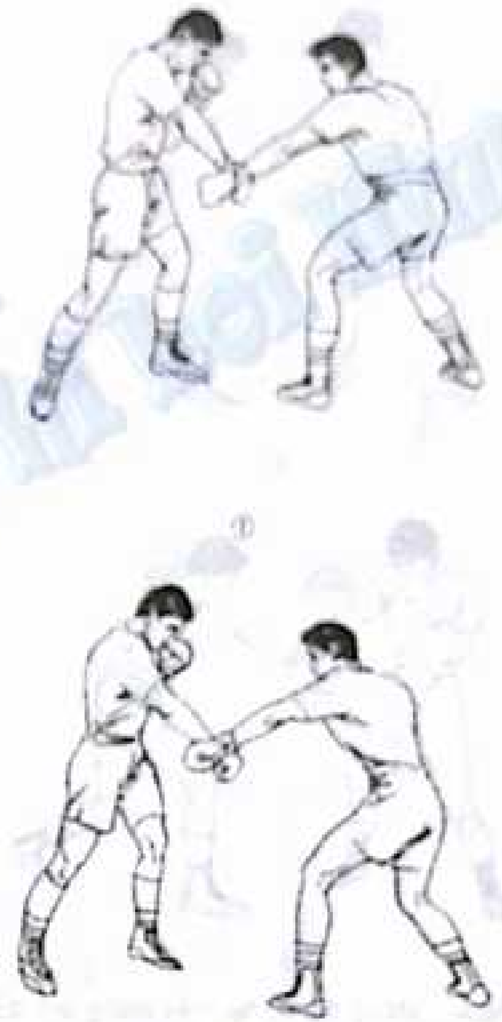
②

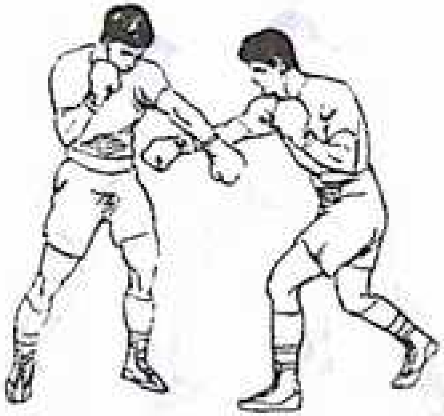
Dùng quyền trái gạt đòn thẳng phải ra ngoài.

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

H.39

Link: tusachvothuat123.blogspot.com





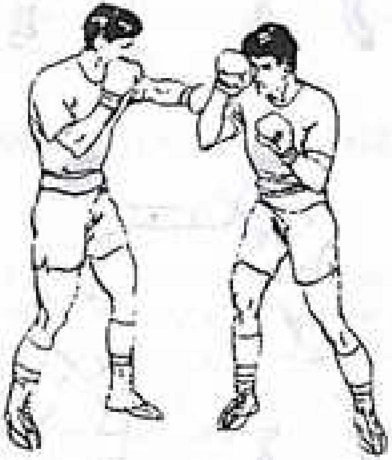
③

④

Gạt đòn ra ngoài - phòng thủ rất hữu hiệu những đòn tấn công vào vùng bụng của đối phương

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

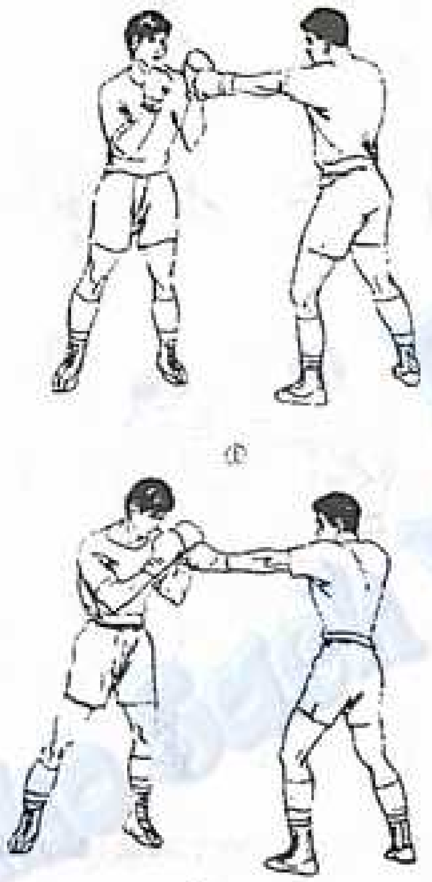
Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi



H.40 – Phương pháp phòng thủ đòn đấm thẳng trái

2. PHÒNG THỦ HAI TAY

Giống như hình 41, dùng cả hai quyền trái, phải cùng một lúc cùng chặn đòn đấm thẳng trái hoặc phải của đối phương.



H.41 – Phòng thủ 2 tay - Dùng quyền trái phải chặn đòn đấm thẳng của đối phương

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

Ở trên là kỹ thuật phòng thủ cơ bản. Luyện tập đỡ gạt đòn phải phối hợp với bạn tập đóng vai đối phương tấn công bằng đấm thẳng trái, phải để mình tập đỡ gạt cho nhuần nhuyễn, phản xạ mau lẹ. Lối tập này rất quan trọng, không chỉ là người mới tập mà các vận động viên kỳ cựu cũng phải tập luyện hằng ngày trong khóa trình huấn luyện của mình.

6- PHƯƠNG PHÁP CĂN BẢN HUẤN LUYỆN THỂ LỰC

Trong thể thao rèn luyện thể lực là bài học trọng yếu. Đấm bốc cũng không ngoại lệ, hơn nữa còn phải cố gắng không ngừng.

CÁC PHƯƠNG PHÁP LUYỆN THỂ LỰC

1. CHẠY BỘ

Chạy bộ là phương pháp luyện thể lực căn bản trong các môn thể thao. Thông qua chạy bộ, không chỉ có thể rèn luyện eo hông, đùi, chân mà còn tăng cường công năng của tim, phổi, các cơ quan nội tạng. Nhất là trong đấm bốc cần phải có sức bền vận động thì chạy bộ là rất có ý nghĩa. Do chạy bộ tăng cường thể lực, trong thi đấu có thể ứng phó với sức tấn công của đối phương và làm giảm mức tổn thương cho cơ thể. Điều này cũng tức là nói, sau khi nội tạng được tăng cường công năng hoạt động thì có thể dùng nội lực ứng phó với các đòn tấn công của đối phương

vào bụng, lưng, vì vậy có tác dụng phòng ngừa tổn thương. Tập luyện nên vào buổi sáng sớm, vừa chạy lao tới vừa nhảy. Mỗi ngày chạy khoảng 3 - 5 km (H. 42).

H.42 – Chạy bộ

2. NHẢY DÂY

Phần trước đã có giới thiệu, nhảy dây là một mục tập luyện quan trọng và cần thiết trong đấm bốc. Tập nhảy dây rất hiệu quả trong việc tăng cường thể lực, có tác dụng tương tự chạy bộ. Nếu ngày mưa không thể chạy ở ngoài thì có thể nhảy dây trong phòng thay thế.

3. LUYỆN CƠ BẮP

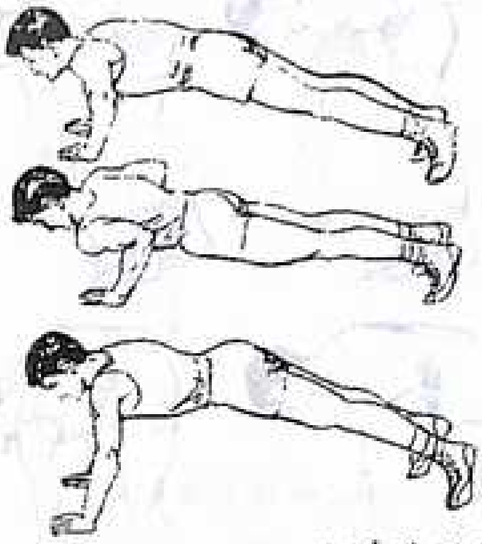
Thời đại trước đây người ta thường nói: tốc độ và sức mạnh là mâu thuẫn với nhau. Nhưng ngày nay thì xem ra không phải vậy, mà là thời đại của tốc độ cộng thêm sức mạnh. Đương nhiên là sức mạnh và tốc độ đều rất quan trọng, nhưng quan trọng hơn là tốc độ cộng thêm sức

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

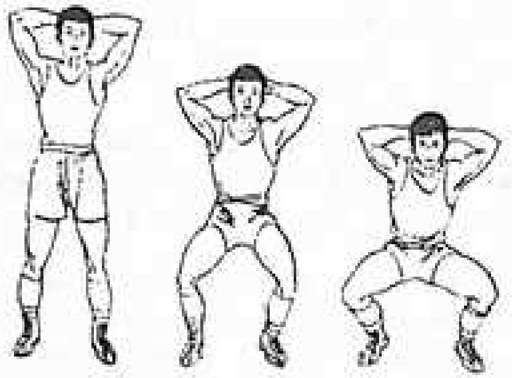
Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

mạnh. Giống như đấm bốc đòi hỏi phải có sức phát lực mạnh và sức chịu đựng cao. Để đáp ứng yêu cầu này, đòi hỏi phải tăng cường luyện tập không chỉ sức mạnh đôi chân mà còn phải luyện sức mạnh cơ bắp ở nửa thân trên. Việc tập luyện cơ bắp không chỉ tạo ra thể hình lực sĩ mà quan trọng hơn là tạo nên sức mạnh và tốc độ.

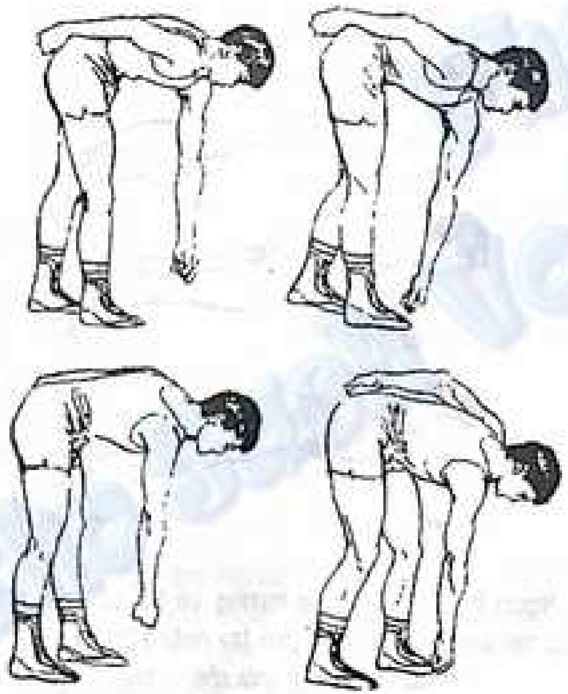
Ngoài chơi tạ ra, có thể sử dụng dụng cụ tập luyện như hình 46, đứng tư thế đấm thẳng trái, phải, sau đó tiến hành các động tác vung gậy. Chúng ta có thể tìm các phương pháp tập khác tương tự trong cuộc sống hằng ngày.



H.43 – Ngoài hít đất như thông thường, có thể tiến hành động tác buông hai tay khi đẩy mình lên (hai tay nhấc khỏi sàn) để thả tự do xuống sát sàn mới chống tay.



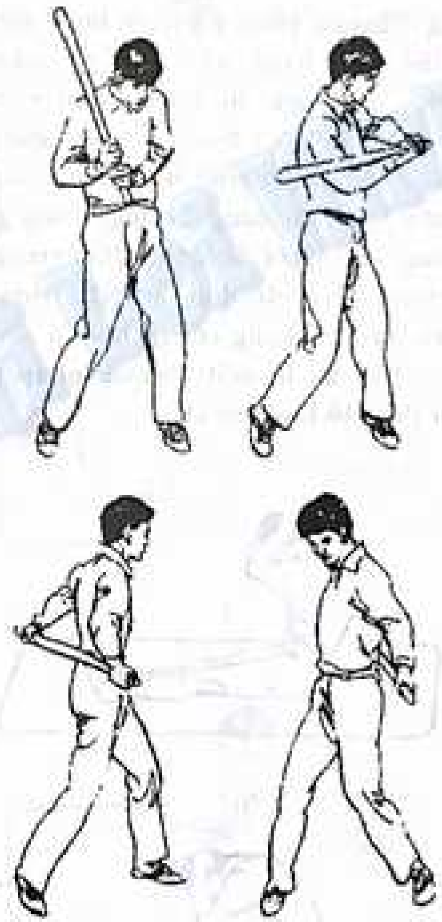
H.44



H.45

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi



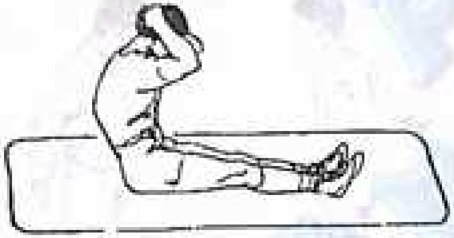
H.46 – Động tác vung gậy

4. LUYỆN SỨC MẠNH CƠ CỔ VÀ CƠ BỤNG

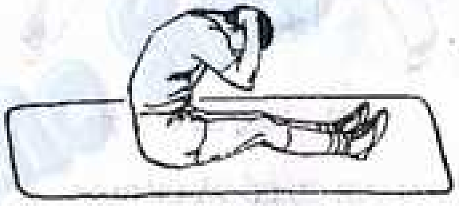
Mục đích của luyện tập cơ bụng là để ứng phó đòn tấn công của đối phương vào bụng, giảm nhẹ sự tổn thương nội tạng khi bị va chạm trực tiếp. Do đó luyện cơ bụng là

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

rất quan trọng. Phương pháp luyện cơ bụng giống như hình 47, cũng có thể tiến hành nằm đẩy tạ (nằm ngửa trên băng dài, tạ để trước ngực dùng hai tay đẩy lên) làm tăng sức mạnh và độ cứng ở cơ bụng. Đa số người tập thường trong trạng thái tĩnh, ngừng hô hấp, thót bụng lên, sờ vào cơ bụng lúc này thấy rất cứng. Nhưng trong giao đấu là ở trạng thái động, có thể bị địch thủ đấm trúng bụng trong lúc đang di chuyển hay đỡ đòn... do đó trong tình huống động mà luyện được cơ bụng cứng khỏe là rất quan trọng. Về điểm này, chạy bộ là một phương pháp tốt, ngoài ra nên tập luyện theo đồ hình số 48.

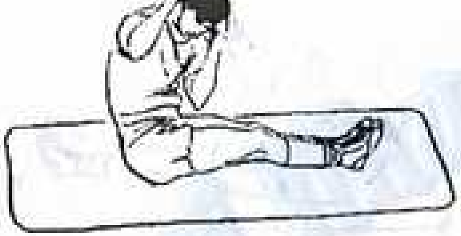


①

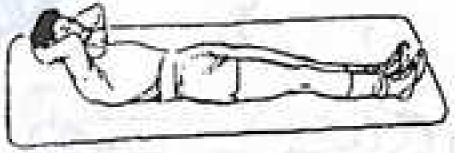


②

Link: tusachvothuat123.blogspot.com



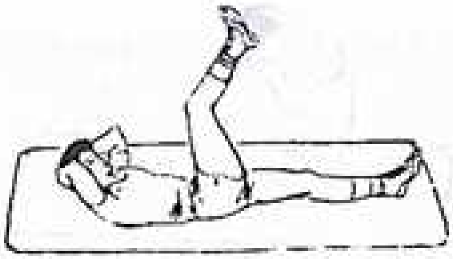
③

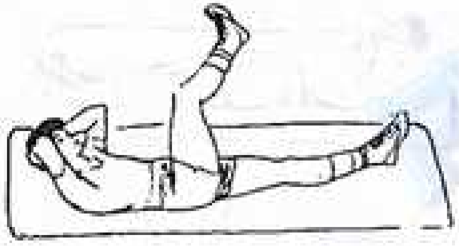


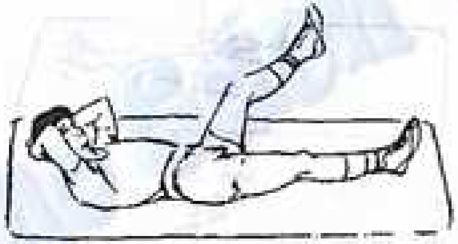
④

⑤

Phong Hiền Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận

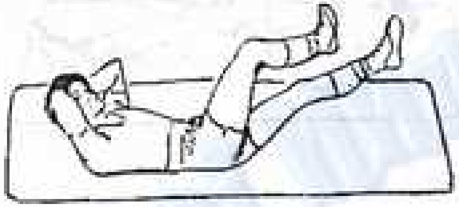


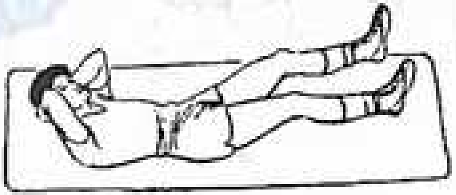


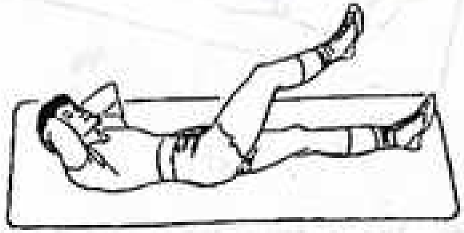


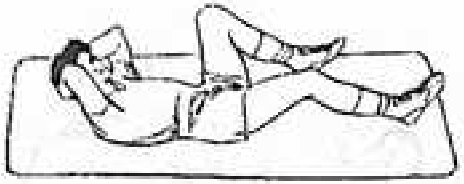
Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

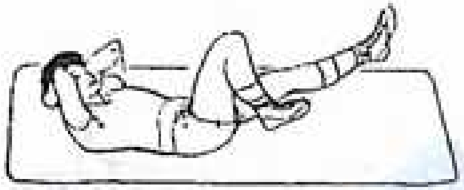




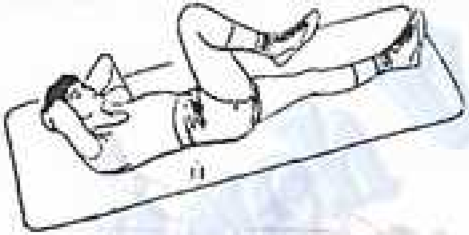




⑫



⑬



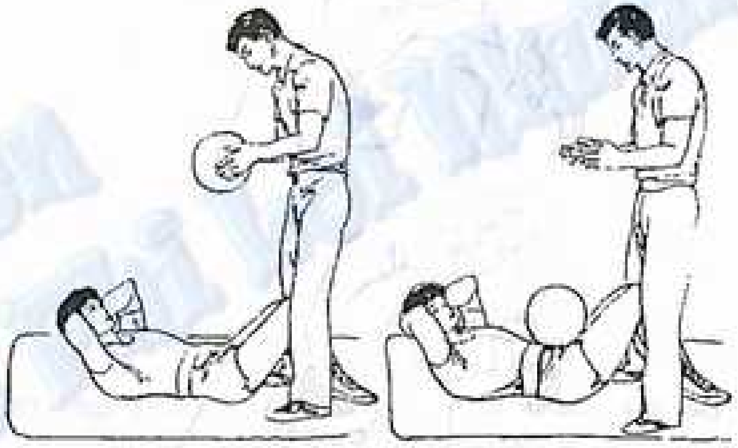
H.47

Tiếp theo là vận động phần cổ. Đấm bốc là môn thể thao giao đấu nên rất cần luyện sức mạnh phần cơ cổ để có thể giảm tổn thương đến mức tối đa. Trong đấm bốc nếu phần đầu cổ bị đánh trúng sẽ có cảm giác như đụng xe bị hôn mê, nếu liên tưởng đến tình huống này thì có thể lý

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

giải tình tất yếu khi luyện tập phần cổ. Phương pháp tập luyện như hình 49, 50, xin chờ xem thường.



①   ②

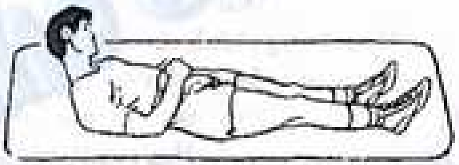
Ném bóng chính diện vào bụng vận động viên

③

H.48 – Dùng bóng đặc ruột để luyện cơ bụng

H.49 – Luyện cơ cổ

①

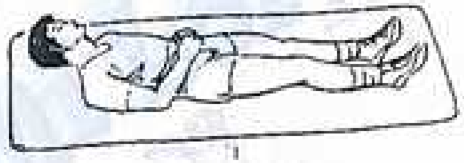


2)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

③

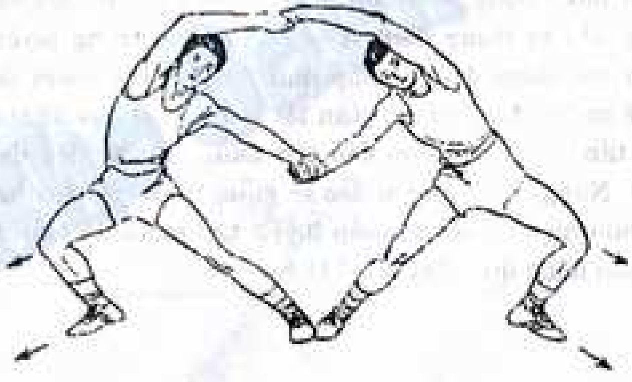


H. 50 – Ngẩng đầu lên, xoay cổ sang trái - phải - trước - sau, xoay tròn một lần tập 30 - 40 động tác.

5. LUYỆN MỀM DẺO

Trong bất cứ môn thể thao nào, sự mềm dẻo của cơ bắp luôn có lợi cho bạn. Trong đấm bốc độ mềm dẻo của cơ thể tốt hay không sẽ có ảnh hưởng lớn hay nhỏ đối với tổn thương khi bị trúng đòn, vì vậy phải chú trọng luyện tập cho cơ thể mềm dẻo, cơ bắp đàn hồi. Cơ thể mềm dẻo cơ bắp sẽ có lực đàn hồi, co giãn tốt, rất có lợi cho phòng thủ và cả tấn công. Sự mềm dẻo còn nâng cao sức dẻo dai của cơ thể. Nâng cao độ mềm dẻo sẽ giảm thấp tổn thương một cách hữu hiệu. Phương pháp luyện tập mềm dẻo xin tham khảo nội dung dưới đây (H. 51).

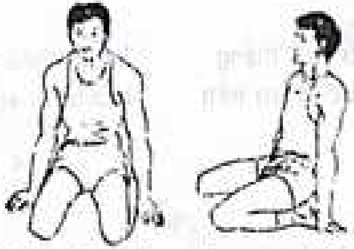
1. Hai người một nhóm.
Một người dùng ngực hoặc vai của mình đè mạnh lên lưng người kia.
Chú ý động tác đè phải từ từ, không quá đột ngột.



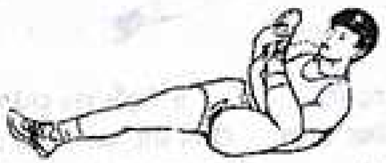
Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

2. Hai người hai nhóm, cùng kéo tay trái phải, hoặc người này cúi kéo ngửa người kia.



3. Quỳ cho phần mông chạm sàn, sau đó thân trên từ từ ngả ra phía sau.



4. Hai chân duỗi thẳng, hai tay ôm cổ chân và bắp chân của một chân, từ từ kéo về trước ngực, làm cho thân trên từ từ ngả ra phía sau.

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

5. Một chân gập vào, một chân duỗi thẳng, gập người xuống theo chân duỗi này (mũi bàn chân dựng lên).

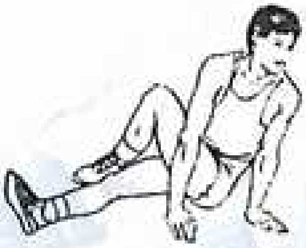
6. Hai chân khép lại duỗi thẳng hoặc hơi mở ra, sau đó thân trên từ từ gấp ra trước.

7. Hai chân xoạc ngang, chống khuỷu tay xuống sàn, thân trên gập ra trước

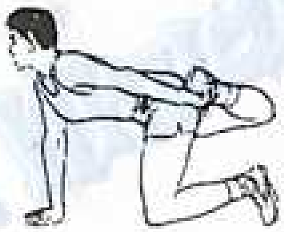
8. Hai chân xoạc ngang, gập người xuống theo chân ở mỗi bên.

9. Ngồi xếp chân vào, kéo hai bàn chân lên, sau đó ép gót chân vào phía háng, hai tay đỡ mũi bàn chân, thân trên gập tới trước.

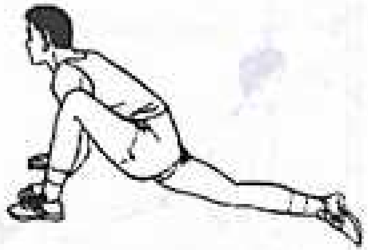
Link: tusachvothuat123.blogspot.com



10. Duỗi thẳng hai chân, một chân bỏ chéo ra phía ngoài chân kia, bàn chân đặt xuống sàn, vặn người qua hướng chân bỏ chéo.

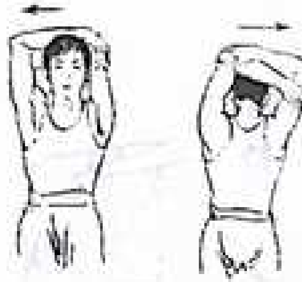


11. Hai tay, hai gối chống sàn, dùng tay trái nắm cổ chân phải kéo về phía lưng. Đổi bên.

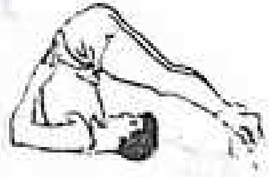


12. Hai chân xoạc ra trước sau, chân trước co gối làm cho thân trên từ từ gập ra trước.

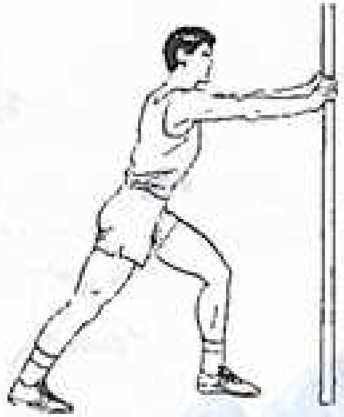
13. Quỳ trên sàn, lòng bàn tay úp xuống sàn, mũi bàn tay xoay ra sau làm cho eo bên hông từ từ xuống trầm.



14. Gập một cánh tay ở sau đầu, dùng tay kia kéo cùi tay.



15. Uốn ngửa người, thẳng hai chân sao cho mũi bàn chân chạm sàn phía trước đầu.



16. Chân đứng trước sau, 2 gót chân bám đất, tựa tay vào trụ hoặc bức tường sau đó chân trước từ từ khuỵu gối hạ thấp xuống.

17. Nằm úp trên sàn, hai tay chống, nhấc thân trên lên.

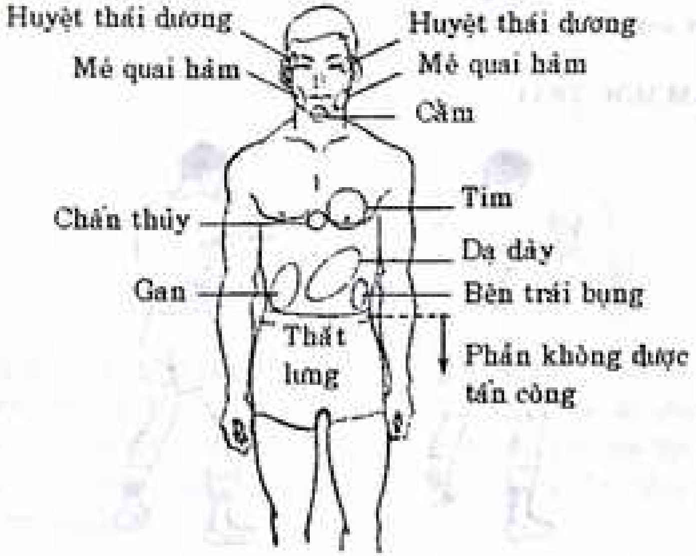
Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

Chương II:
HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT

I. KỸ THUẬT TẤN CÔNG

1- YẾU ĐIỂM TẤN CÔNG



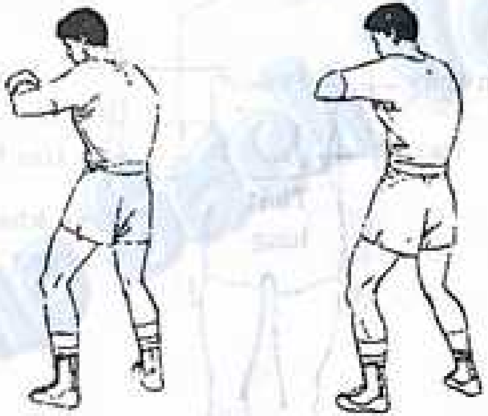
H.52 – Nửa thân trên phía trước từ thắt lưng trở lên, nếu đánh trúng sẽ được điểm; đánh phía sau lưng là phạm qui.

Đầu tiên là phải xác định rõ những điểm tấn công trên người địch thủ để có điểm cao, đồng thời có tác dụng hạn chế sức tấn công của địch thủ tối đa. Trong đó hình 52 là những điểm tấn công được tính điểm.

2. ĐẤM MÓC TRÁI PHẢI

Đấm móc (câu quyền) là đòn đánh đi như móc câu. đấm móc thường được sử dụng để phản kích sau khi tránh đòn đấm thẳng của đối phương, thường tấn công vào một bên mặt đối phương. Do đó đấm móc là lối đánh hữu hiệu khi áp sát đối thủ hơn là đấm thẳng. Tuy nhiên, nó không phải là thuộc chiến thật cận chiến, mà là lợi dụng sự áp sát của đối phương mà khéo léo tung đòn, vì vậy đây là một loại kỹ thuật cao cấp.

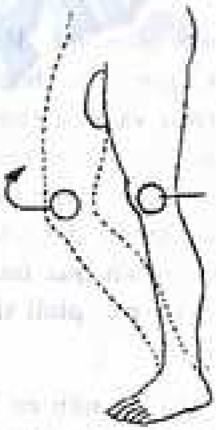
ĐẤM MÓC TRÁI



Link: tusachvothuat123.blogspot.com

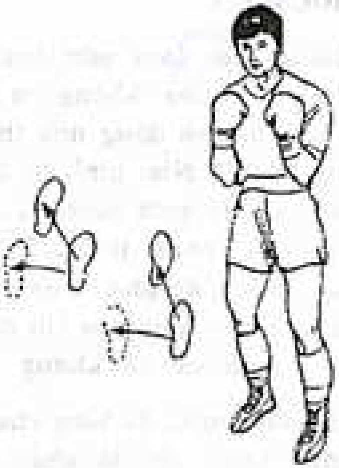
Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỳ Hợi

H.53 – Đấm móc trái



Đầu gối khuỵu ra trước sau đó xoay ngang. Như vậy bộ phận phía trong của cơ đùi sẽ cảm nhận lực kéo, lúc này không được chuyển trọng tâm cơ thể ra phía sau.

H.54



Bộ pháp di chuyển để tiến nhập vào mé trái đối phương. Di chuyển sang trái hơn nửa bước so với đấm thẳng trái.

H.55

Hình 53-1 là đòn móc trái nửa trên người, hình 53-2 là đòn móc trái nửa dưới người. Điều cốt yếu trong đòn này là phải bảo đảm sự quân bình cơ thể khi xoay chuyển vai trái, giống như trong đấm thẳng trái vậy. Ở tư thế chuẩn bị, quyền trái không rời khỏi người, cùi chỏ (khuỷu tay) nâng cao, vai giữ thăng bằng không nhô lên. Để giữ cho vai chuyển động cân bằng, phần nửa thân dưới phải vận động như hình 54, thấp vai sẽ dễ chuyển động hơn. Sau đó bộ pháp vận chuyển giống như hình 55.

ĐẤM MÓC PHẢI

Giống như đấm móc trái, thực hiện tốt động tác chuẩn bị, quyền phải không rời khỏi người, cùi chỏ (khuỷu tay) nâng lên, vận động nửa thân trên và nửa thân dưới như hình 56-1,2. Như hình 56-2, dựa vào sự chuyển động của phần gối mà xuất quyền. Lúc thực hiện động tác này, mũi bàn chân không di chuyển, nhờ vậy cơ thể không bị mất thăng bằng do phải xoay chuyển người quá mức. Xin hãy thử kiểm tra xem sau khi đấm móc trái, phải thì cằm của bạn có chạm vào vai không.

Lúc đấm móc, do xoay chuyển quá độ nên cơ thể dễ mất thăng bằng, do đó phải đặc biệt chú ý đến cách chuyển động của khớp gối và phần nửa dưới cơ thể. Xoay chuyển là dùng khớp gối chứ không xoay mũi bàn chân. Ngoài ra, hạ thấp trọng tâm để đấm móc trái, phải thì có thể tấn công vào phần bụng của đối phương.

Lúc đấm móc phải đặc biệt chú ý không được tấn công vào vùng sau đầu hay vùng thận của đối phương vì độ sát thương cao.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiển – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

H.56 – Đấm móc phải

3. ĐẤM MÓC TRÊN

Đấm móc trên (thượng câu quyền) là đòn đấm móc xốc từ dưới lên trên, thường sử dụng như đấm móc khi áp sát đối phương. Thường là khi đối phương phòng thủ lơi

lòng, thiếu tính cảnh giới, ta chớp ngay cơ hội áp sát tấn công để giành điểm ngay. Nhưng cơ hội này không nhiều, người luyện phải hết sức chú ý việc nắm bắt cơ hội thực hiện đòn này.

ĐẤM MÓC TRÊN TRÁI

Đầu tiên, giới thiệu về đấm móc trên trái. Như hình 57, 58, nửa thân trên và nửa thân dưới bắt đầu di động, nếu lấy vị trí tư thế này để tấn công đối phương một cách đơn giản thì rất khó có lực. Do đó, để vai chuyển động một cách cân bằng, cần thực hiện như hình 59: đưa cùi tay đến vị trí trung tâm của mình; nửa thân dưới giữ cho đầu gối vận động ngang bằng.

Mong các bạn chú ý tập luyện cách di chuyển với bức độ nhỏ như đồ hình.

H.57 – Đấm xốc trái

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

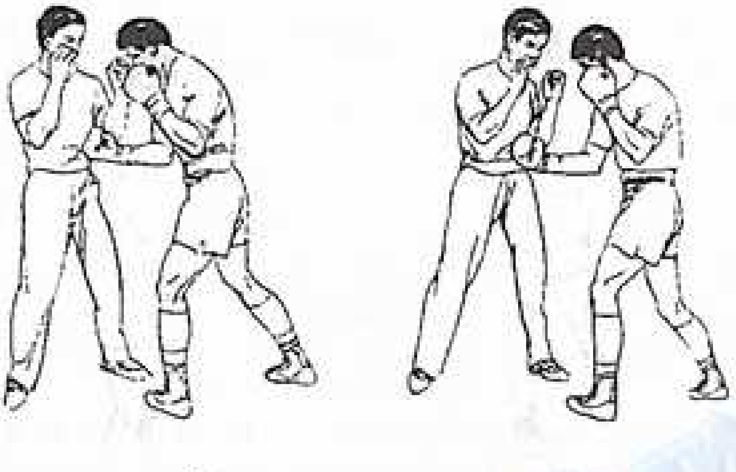
Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

H.58

Xoay khuỷu tay về vị trí trung tâm của cơ thể – H.59

ĐẤM MÓC TRÊN PHẢI

H.60 – Đấm xốc phải



①　　　②

H.61 – Đấm xốc vào vùng ngực bụng

Phần dưới giới thiệu đấm móc trên phải. Như hình 61-1, di chuyển khuỷu tay vào giữa người nửa thân dưới trở thành tư thế giống như sau khi đấm thẳng phải xong (H.60-2). Đấm móc trên phải thường sử dụng khi đối phương tràn tới tấn công ta, phòng thủ bị sơ hở, vì vậy động tác trong đấm móc trên, phải được thực hiện với bức độ nhỏ nhất. Xoay người đấm móc phải trên như hình 61 là tấn công chủ lực vào phía bụng trái của đối phương.

4- ĐẤM MÓC NGHIÊNG (XÉO HOẶC XIÊN)

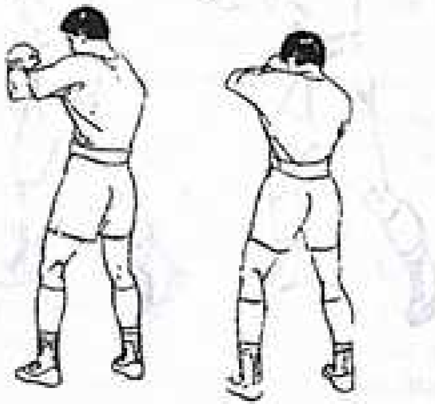
Hán văn gọi là Tà câu quyền, là lối đấm trung gian giữa đấm móc và đấm xốc trên. Hình 62 là đấm móc xéo trái, hình 63 là đấm móc xéo phải.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

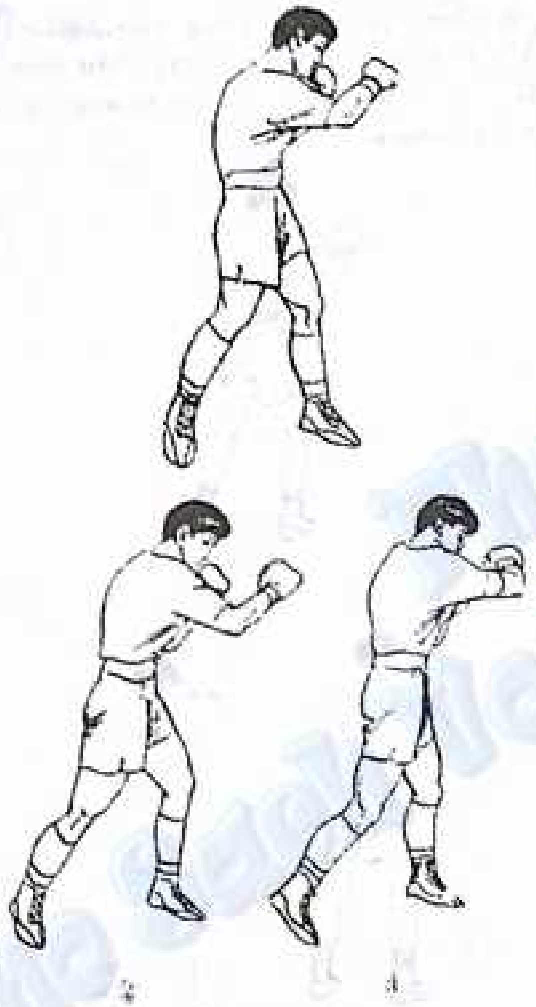
Hai bên trái phải đều giống nhau, nửa thân trên tuân thủ yếu lĩnh như đấm móc, nửa thân dưới theo yếu lĩnh của đấm xốc trên. Đấm móc xéo thường sử dụng ở cự ly gần và cự ly trung bình.

①



②　　　③

H.62 – Móc nghiêng trái



H.63 – Móc nghiêng phải

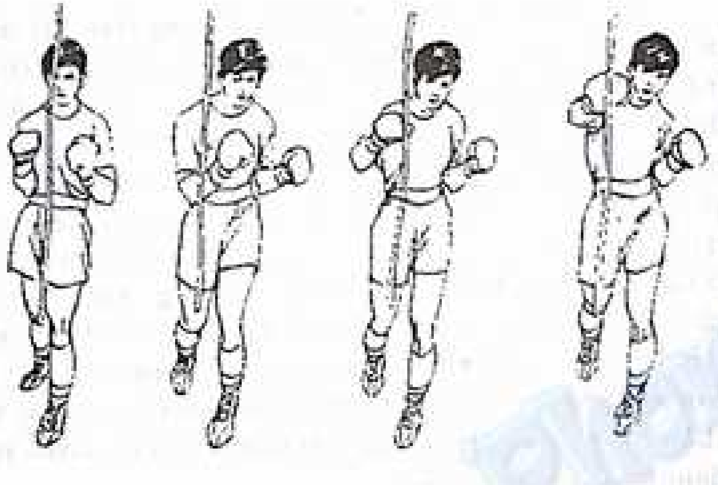
Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

5. PHẢN ĐÒN

Lợi dụng sức mạnh đối phương đang tràn tới trước tấn công, ta tiến hành phản công bằng các đòn đấm thẳng trái phải, đấm móc trái phải, đấm xốc trái phải... Nếu có thể nắm bắt được thật tốt cơ hội phản đòn thì hiệu quả rất rõ nét. Hiện giờ xin hãy chú ý đến lối phản đòn đan chéo phải. Bạn hãy xem hình 64: gối phải chụm về hướng gối trái, trung tâm cơ thể xoay sang trái hình thành tư thế tránh đòn đấm thẳng trái của đối phương, đồng thời tay phải vung ra, lúc này tay ra đòn (tay trái) của đối phương làm hở vùng sườn do khuỷu tay giơ lên, giống như hình 65, bạn chỉ xoay gối phải vào mà không di chuyển mũi bàn chân tựa như lúc thực hiện đấm móc phải vậy, quyền phải đánh móc xéo từ dưới lên.

Còn một lối đánh nữa là đấm móc trên bên trái. Lối đánh này là sau khi đánh móc đan chéo bên phải, như hình 66, dùng quyền trái đấm móc vào bên phải bụng đối phương. Nếu hai bên cũng cùng thực hiện đấm móc phải như nhau, thì đòn của bạn đánh ra là tương phản với đòn của đối phương, đó cũng là phản đòn. Như hình 67, sau khi tránh đòn đấm thẳng trái của đối phương, ta sử dụng đòn đấm móc phải để phản đòn, gọi là phản đòn phải; nếu tránh đòn đấm thẳng phải thì gọi là phản đòn trái. Phản đòn rất đa dạng, nhiều loại hình, biến hóa phức tạp. Nếu tư thế của đối phương tương phản với ta, thì giống như hình 68. Cho dù thế nào, về đại thể thì phản đòn là giống nhau: tránh đòn hoặc chặn đòn và phản công bằng các tư thế đấm thích hợp.



① ② ③ ④

H.64 – Phản đòn phải

H.65

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

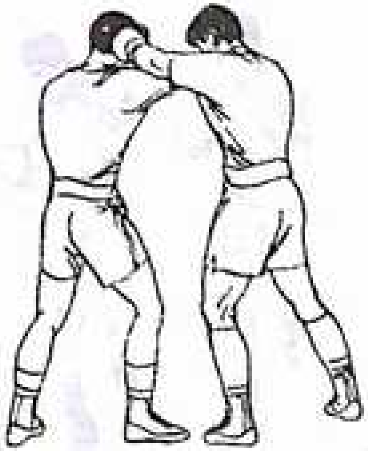
Phong Hiển – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

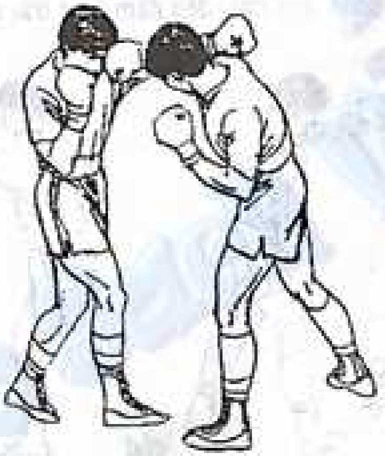
① ② ③ ④

H.66 – Từ phản đòn phải đến đấm móc trái vào ngực bụng

① ②

H.67





H.68

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

6. TẤN CÔNG LIÊN HOÀN HỖN HỢP

Chúng ta đã tập khá nhiều lối đánh, nhưng nếu chỉ sử dụng riêng lẻ từng lối đánh thì khó mà tấn công hữu hiệu được. Nếu có thể kết hợp nhiều lối đánh hỗn hợp liên hoàn cùng lúc thì hiệu quả tấn công rất cao.

Nếu trong bất cứ tình huống nào cũng tùy tiện ra đòn tấn công đối phương thì ý nghĩa của "tấn công liên hoàn hỗn hợp" không tồn tại. Rõ ràng là đối phương cũng có phòng bị và có cách sẵn sàng ứng phó. Để phá hàng rào phòng thủ của đối phương, đánh trúng đối phương thì tấn công liên hoàn là có tác dụng. Hình thức tiêu biểu của tấn công liên hoàn là sử dụng ba đòn đấm thẳng liên tục, mạnh mẽ. Đấm thẳng trái - đấm thẳng phải - đấm thẳng trái. Phương pháp tấn công liên hoàn có tính tổ hợp rất lớn, không giới hạn, hình thức đa dạng, ở đây xin đề xuất mấy nhóm tấn công liên hoàn có tác dụng trong thực tế chiến đấu nhất.

Ký hiệu:

T = (đòn) tay trái, P = tay phải

S = đấm thẳng; F = đấm móc; A = đấm xốc

CS = trả đòn đan xen ; AB = Đấm xốc ngực bụng

BF = Đấm móc ngực bụng

BS = đấm thẳng ngực bụng

① TS - PS - TF ② PS - TF - PF

③ TS -PBF - TF ④ TS - PBF - TBA (BF)

⑤ TF - PA - TF ⑥ TS -PCS - TBA - PF (S)

(7) PS - TF - PS (F)　　(8) TBA - TF - PF

(9) TF - TBA - PF　　(10) PBF - BF - TF

Còn có thể kết hợp thành nhiều nhóm tổ hợp tấn công liên hoàn khác. Trong đấm bốc cận đại điều quan trọng là chú ý đến sự phản đòn và tổ hợp nhóm tấn công liên hoàn.

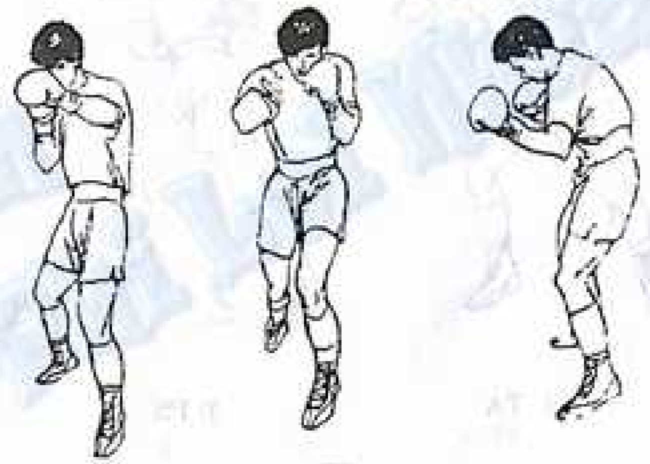
Như hình 69, cũng có thể tấn công liên hoàn hai hoặc ba đòn. Ví dụ về tấn công liên hoàn ba đòn liên tiếp đã có nhiều, nếu muốn thực hiện bốn hay năm đòn... liên tiếp thì chỉ cần kết hợp thêm vào mà thôi, tạo thành một chuỗi liên hoàn, tấn công dồn dập không dứt. Các chuỗi tấn công này, bạn có thể tùy ý sử dụng, hoặc theo chuỗi tập cố định hoặc sáng tạo thích hợp, nhưng điều quan trọng là phải căn cứ vào hình thể của mình và loại đòn mà bạn sở trường để quyết định chuỗi tấn công liên hoàn. Khi đánh chuỗi ba đòn liên tục, điều quan trọng là xác định đòn trọng điểm hoặc quyết định nằm ở đòn số mấy. Thông thường thì đòn trọng điểm nằm ở đòn thứ hai hoặc thứ ba. Đánh chuỗi bốn, năm đòn cũng phải xác định điều này. Việc phân phối đòn đánh trọng điểm là rất quan trọng vì phân phối đòn mạnh hay nhẹ (để nhử) có quan hệ trực tiếp đến việc phân phối sức lực, do đó cần phải chủ động.

Đương nhiên nếu có cơ hội để tấn công liên tục với các đòn mạnh thì cũng tốt. Nhưng căn bản của chuỗi tấn công liên hoàn là để phá vỡ thế phòng thủ của đối phương. Do đó phải nghĩ ra nhiều cách tiếp cận như nhử đòn chẳng hạn, chuẩn bị tốt tố chất tâm lý, kỹ thuật ra đòn và khả năng ứng phó với các loại tình huống đột xuất. Nhất là khi tiến hành tấn công liên tục trên dưới, mục tiêu của đối

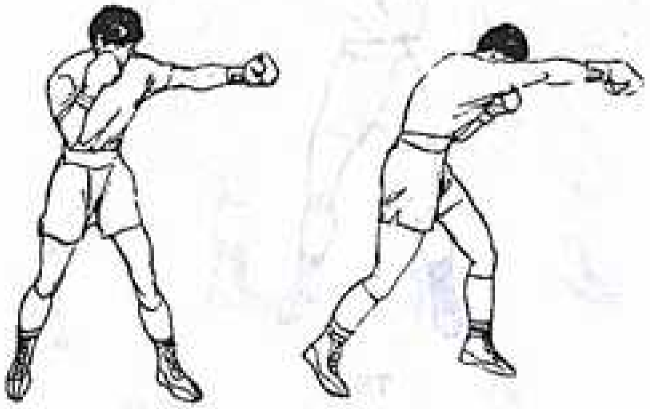
Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

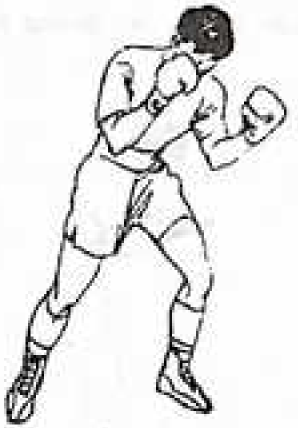
phương biến đổi liên tục, do đó cần chú ý thế phòng ngự khi tấn công.



① TS　② PS　③ TF



① TS　② PCS



③ TA

① PS

① TS

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

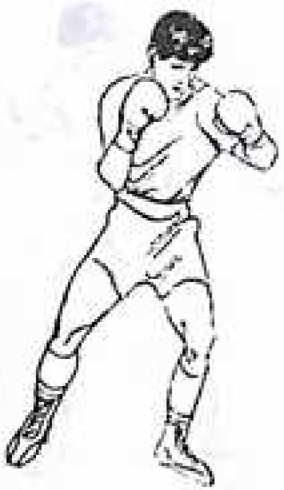
Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

②

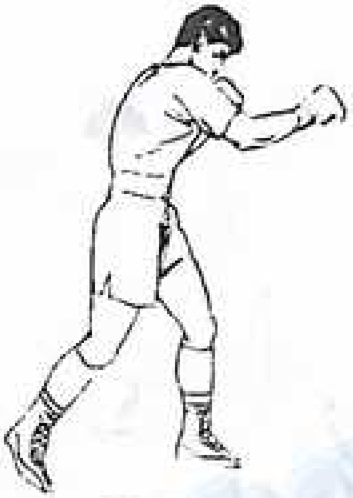
③ TF

PCS

TA



TF



PF

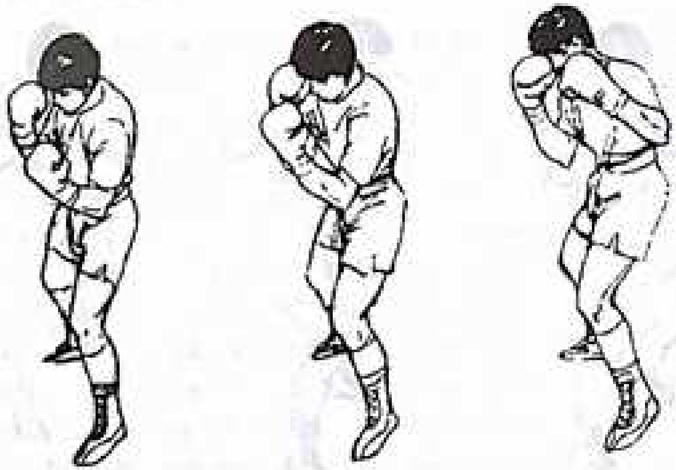
TF

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

PCS

Móc nghiêng trái



① ② ③

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

H.69

7. NHỬ ĐÒN

Nhử đòn là sử dụng động tác giả để dụ đối phương, sau đó lợi dụng sơ hở để tấn công làm cho đối phương không kịp phòng bị. Chẳng hạn như vờ đánh vào giữa người đối phương nhưng thực tế đánh vào mặt; hoặc ngược lại, giả vờ đánh vào mặt thì đánh xuống bụng... cũng có thể lợi dụng sự phân phối sức mạnh trong chuỗi tấn công ba, bốn đòn liên tiếp để nhử đòn. Sử dụng mắt để nhử đòn là một kỹ thuật cao trong chiến đấu: nhìn thẳng một cách chăm chú vào mặt đối phương nhưng mục tiêu tấn công là phần bụng chẳng hạn; hay ngược, lại nhìn chăm chú vào bụng đối phương nhưng lại tấn công vào mặt... kỹ thuật dùng mắt để nhử đòn là không phải dễ nắm bắt nếu gặp đối thủ cao cơ hơn thì rất dễ bị "gậy ông đập lưng ông", nhưng thông thường kỹ thuật này khá hữu hiệu trong việc đột phá phòng thủ đối phương.

Ngoài ra còn có một cách như nữa là giả vờ làm lộ sơ hở để đối phương tấn công, nhân đó mà phản công làm cho đối phương tê liệt. Có thể đưa ra một ví dụ: giả vờ như trúng đòn bị thương, đối phương tưởng bở lao vào tấn công, khi hàng rào phòng thủ của hắn bị tê liệt, ta xuất kỳ bất ý phản công làm cho hắn trở tay không kịp.

8. TƯ THẾ TRONG THỰC TẾ CHIẾN ĐẤU

Tư thế thủ trong giao đấu có 3 loại: 1) cự ly gần (tư thế quyết tử), 2) cự ly xa (tư thế chiến đấu an toàn); 3) cự ly trung bình (tư thế chiến đấu công thủ linh hoạt).

CỰ LY GẦN:

H.70 – Tư thế thủ ở cự ly gần

Đứng ở cự ly gần thì lấy chiến thuật cận chiến hoặc giáp lá cà làm chủ, là tư thế tiếp cận đối phương đến mức

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

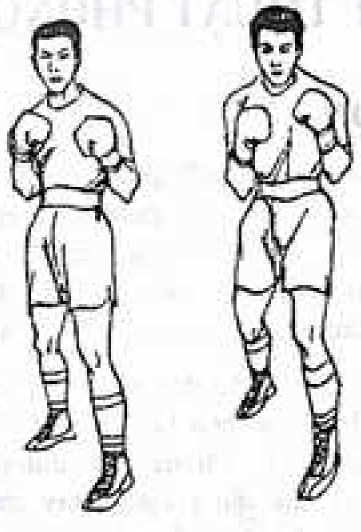
Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

gần nhất. Tư thế này hơi chồm tới trước, giống như hình 70. Khuyết điểm của tư thế này là bất lợi cho phòng thủ. Do phải tiến sát đối phương nên cơ hội bị đối phương tấn công rất nhiều, do đó cần chú ý luyện phương pháp phòng thủ ở tư thế này.

CỰ LY XA:

Cũng gọi là tư thế an toàn, giữ khoảng cách cố định với đối phương. Lối thủ thế này có lợi cho phòng thủ, nhưng nhìn từ góc độ phản công thì thiếu tích cực, không hấp dẫn.

CỰ LY TRUNG BÌNH:



H.71 – Tư thế thủ ở cự ly trung bình

Kết hợp hai lối thủ thế trên là thủ thế ở cự ly trung bình, còn gọi là tư thế công thủ linh hoạt. Tư thế này ở

khoảng cách vừa phải có thể tấn công và có thể phòng thủ, do đó đòi hỏi người áp dụng cự ly này phải nắm bắt tốt kỹ thuật phòng thủ và tấn công.

Người viết cho rằng đây là tư thế tốt nhất trong đấm bốc. Trước kia trong huấn luyện đấm bốc thường căn cứ vào thế hình để quyết định thế thủ của mình, nhưng kỳ thực là nương theo lối đánh của đối phương để quyết định cách đánh của mình, xét từ điểm này, phương pháp công thủ linh hoạt là rất có ưu điểm vì căn cứ vào tình huống lúc ấy mà linh động biến hóa, không bị bó buộc. Tư thế này như hình 71.

II- KỸ THUẬT PHÒNG THỦ

1- CHẶN ĐÒN

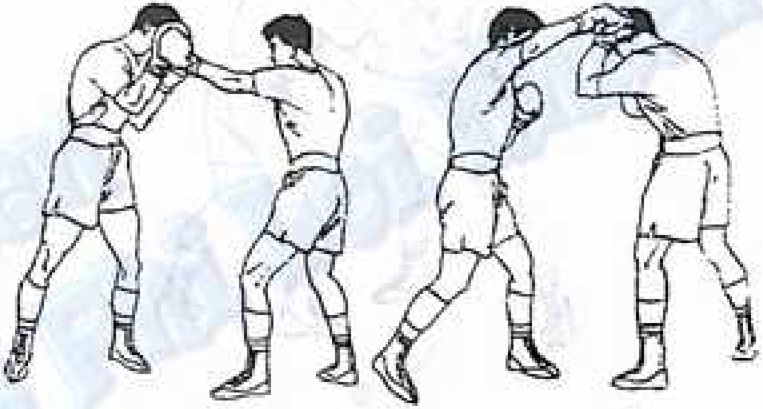
Phần trước đã có giới thiệu về đỡ đòn, chặn đòn trong huấn luyện phòng thủ, phương pháp ấy là dùng để chặn đòn đấm thẳng của đối phương. Có thể thấy, chặn đòn có thể thực hiện hữu hiệu với các đòn tấn công từ ngoài vào như đấm móc, đấm xốc, lách người vào móc...

Như hình 72 là chặn đòn tấn công vào mặt, nếu đưa nắm đấm lên che phía trên tai thì có thể chặn được đòn tấn công vào bên mặt. Phòng thủ những đòn đánh vào bụng, ngực, ta có thể dùng khuỷu tay chắn sát hai bên bụng như hình 73 để chặn đòn tấn công của đối phương. Đồng thời với việc chặn đòn, dùng quyền còn lại đánh vào đối phương cũng là một cách phòng thủ. Như hình 74, 75,

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

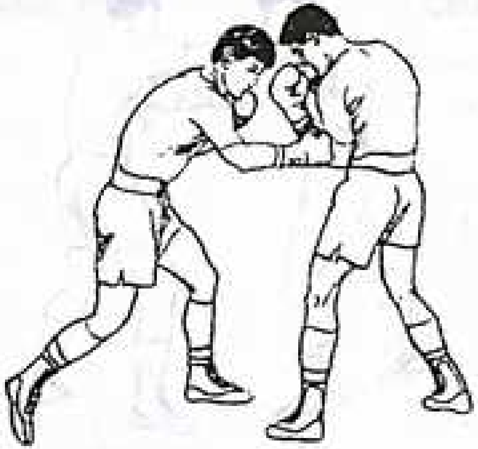
Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỳ Hợi

khi đối phương tấn công vào bụng ngực của ta, ta có thể sử dụng phương pháp "chặn đòn + tấn công" rất hữu hiệu.

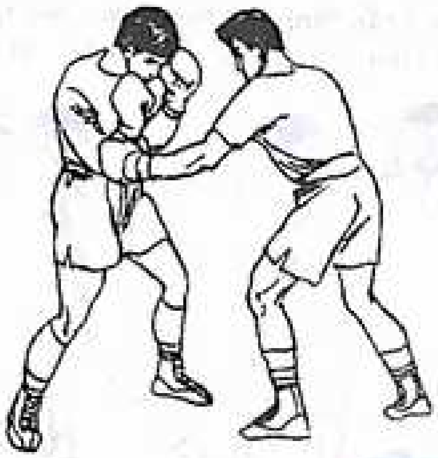


① ②

H.72 – Phòng thủ vùng mặt



③



H.73

H.74

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

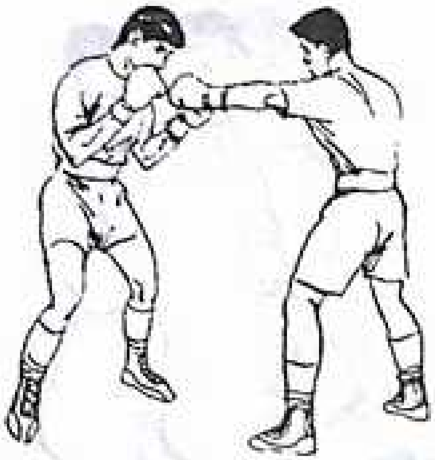
H.75

2. PHƯƠNG PHÁP LÁCH NGƯỜI CHẶN ĐÒN

Giống như hình 76, khi đòn tấn công của đối phương sắp chạm mục tiêu, ta nhanh chóng lách người né đòn đồng thời chặn đòn.

Phương pháp phòng thủ này là trước tiên tránh né đòn tấn công của đối phương, sau đó lập tức chuyển hướng tấn công. Né đòn đấm thẳng trái của đối phương, ta đáp lễ bằng đòn đấm phải phản công; né đòn đấm thẳng phải, ta phản công bằng đòn đấm thẳng trái... đấm móc trái, đấm xốc trái (nếu có thể tiếp cận áp sát đối phương để sử dụng) có thể trở thành phương pháp phòng thủ hữu hiệu kết hợp giữa tấn công và phòng thủ.

Phong Hiển – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

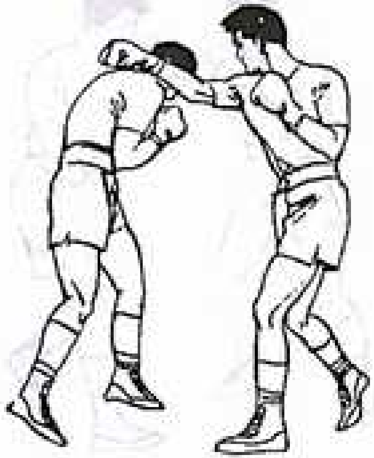


①

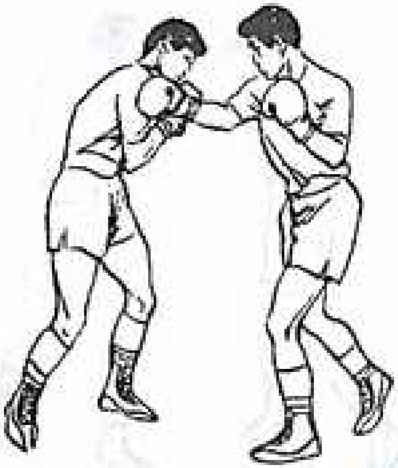
②

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

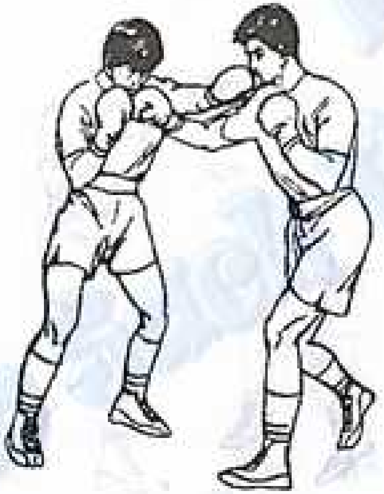
③



④



①



②

H.76

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

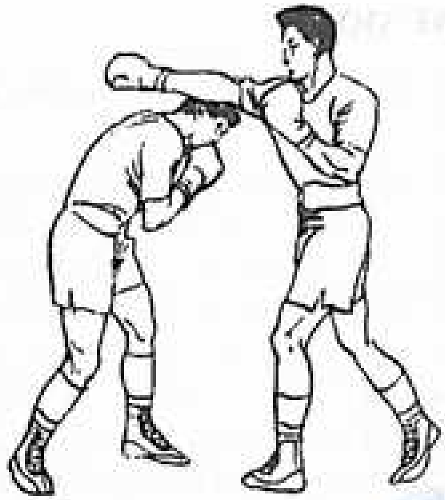
3. LUỒN NÉ ĐÒN

Hình 77 thể hiện phương pháp thủ luồn dưới né đòn: có thể luồn sang phải hoặc sang trái.

Phải chú ý khi luồn không được nhấp nhô hoặc do dự, chần chừ. Nếu nhấp nhô, phần đầu sẽ dễ chồm tới trước quá mức, mất không quan sát được đối phương, do đó mà khó tránh được đòn tấn công của đối phương.

Khi luồn người sang trái tránh đòn của đối phương, sử dụng các đòn đấm móc trái, đấm xốc trái kèm theo; khi luồn người sang phải thì sử dụng đấm xốc phải vào bụng, ngực đối phương, tạo nên thế tấn công hữu hiệu.

①

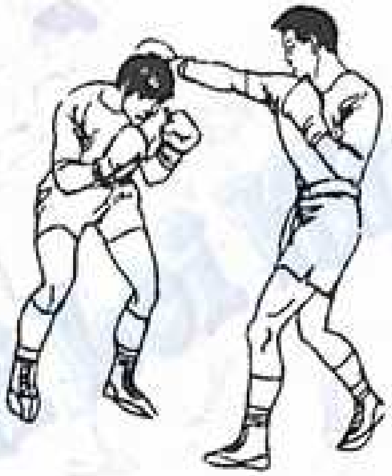


②

③

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

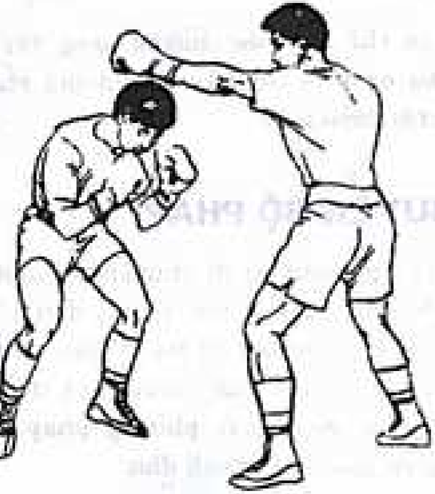
Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi



4

H.77

4. HỤP ĐẦU NÉ ĐÒN



①

H.78

Như đồ hình 78, khi đòn tấn công của đối phương đến, ta hạ thấp trọng tâm cúi thấp đầu tránh đòn, gọi là hụp đầu né đòn.

Nếu có thể lập tức chuyển sang tấn công ngay sau khi hụp đầu né đòn thì đây là phương pháp tấn công và phòng ngự rất hiệu quả.

5. DI CHUYỂN BỘ PHÁP

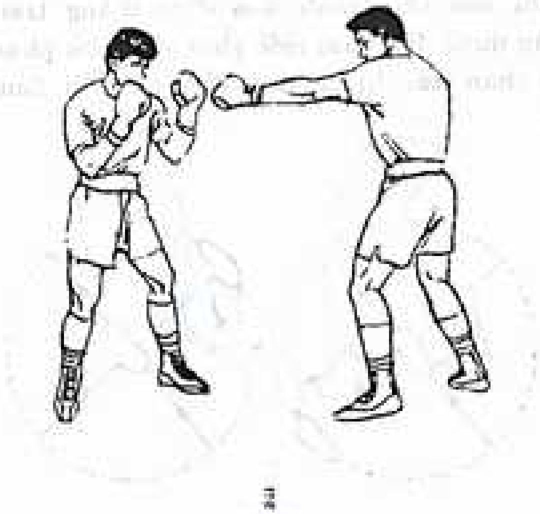
Tức là áp dụng sự di chuyển bộ pháp của hai chân trái phải để thay đổi vị trí, tránh đòn tấn công của đối phương. Có thể di chuyển ra trước, sau, trái, phải, hoặc hơi di chuyển chân sau để xoay chuyển vị trí thân trên. Động tác thật ra gần giống các phương pháp lách người, luồn người, ngửa ra sau... để tránh đòn.

 Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

LUI BƯỚC TRÁNH ĐÒN

H.79



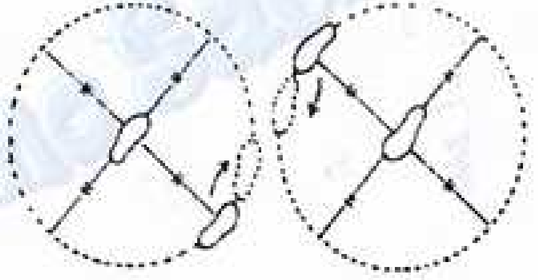
H.80

Như hình 79 dựa vào sự di chuyển chân sau, hoặc như hình 80, thân trên hơi ngửa ra sau tránh đòn. Cách tránh đòn này nếu sau khi tránh có thể nhanh chóng chuyển sang tấn công thì thường sử dụng đấm móc trái hoặc đấm móc phải. Bẹt chân trái tránh đòn thường áp dụng đấm móc phải hoặc móc trái kèm theo.

Né người sang bên

Như hình 81, lấy chân trước hoặc chân sau làm trục, chân trước hoặc chân sau kéo ngang sang bên để tránh đòn, thân trên giống như hình 82, trạng thái chuyển động trái, phải giống như cách người tránh đòn.

Phương pháp cụ thể là: nếu dùng chân trước di chuyển, sau khi né đòn đấm thẳng phải của đối phương, thường áp dụng phản công bằng đấm móc trái hoặc đấm xốc vào bụng ngực rất hữu hiệu, nếu dùng chân sau di chuyển thì sau khi tránh đòn đấm thẳng trái của đối phương, áp dụng đòn đấm móc phải, đấm xốc phải để phản công. Bẹt chân trái thì sử dụng đấm móc trái, đấm xốc trái tấn công.

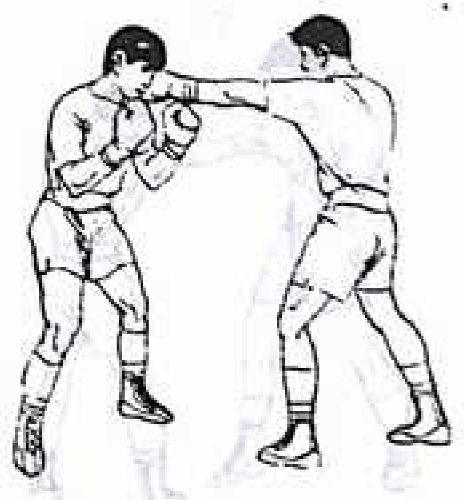


H 81

 Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiển – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

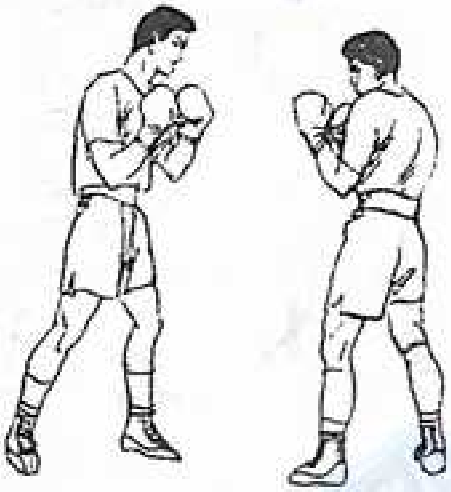
1



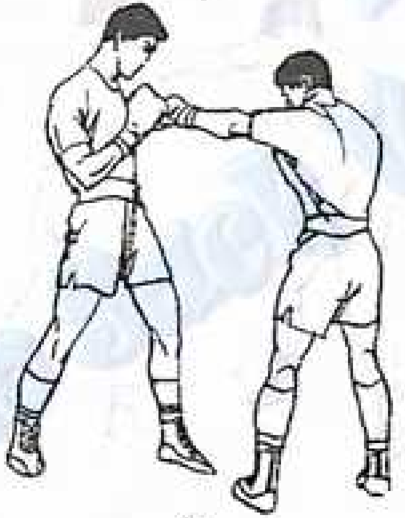
2

H.82

6. NGỬA NGƯỜI RA SAU



①



②

H.83

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

Giống như hình 83, thân trên chuyển trọng tâm ngửa ra sau để tránh đòn tấn công của đối phương. Nếu chỉ ngửa người khó đạt hiệu quả thì có thể sử dụng phương pháp di chuyển bộ pháp, bước chân phải ra sau để tránh đòn. Sau khi ngửa ra sau, có thể sử dụng đòn đấm móc trái hoặc phải để tấn công, nhưng chú ý là phải điều chỉnh độ cân bằng của thân trên, cần ổn định tư thế, giữ cho cơ thể quân bình, ổn định. Trong thực tế chiến đấu, ngửa người tránh đòn rồi lập tức chuyển sang tấn công ngay là một kỹ thuật chiến đấu có độ khó cao.

Chương 3:
PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN CỤ THỂ

1. LUYỆN ĐÁNH VỚI ĐỐI THỦ VÔ HÌNH

Phương pháp huấn luyện quan trọng nhất và phổ biến nhất trong đấm bốc là luyện chiến đấu giả tưởng hay luyện đấu với đối thủ vô hình. Ta giả tưởng có một đối thủ ở trước mặt và nghĩ đến các tình huống tấn công, phản đòn, phòng thủ khác nhau có thể xảy ra để tiến hành

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

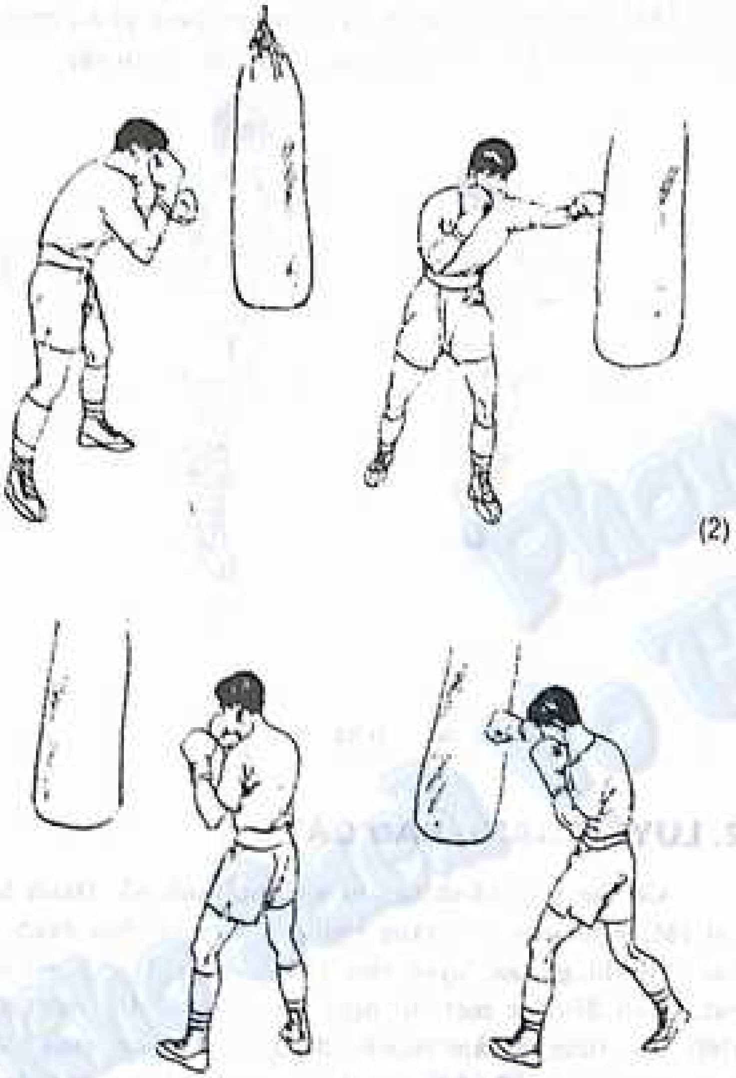
luyện tập. Khi luyện, cần chú ý là buông lỏng phần cơ vai, xoay chuyển cơ thể ở mọi phương hướng để luyện tập.

H.84

2. LUYỆN ĐÁNH BAO CÁT

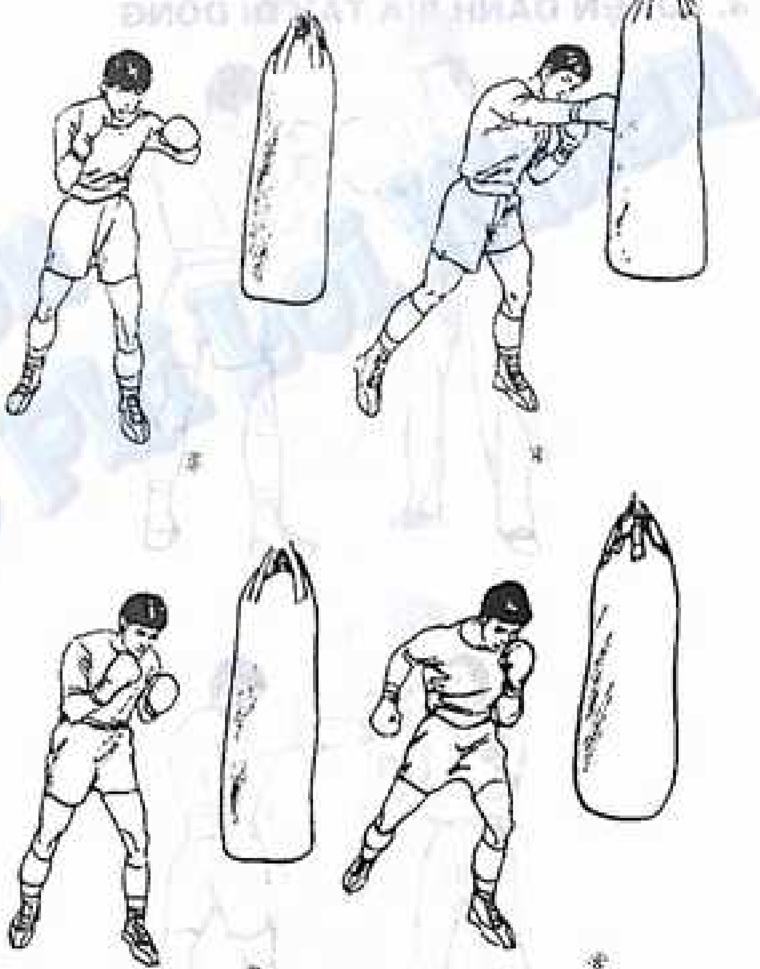
Có thể tiến hành tập luyện như hình 85. Đánh bao cát rất có lợi cho việc tăng cường sức mạnh đòn đánh và sức chịu đựng. Lúc luyện chú ý đến *điểm* đánh trên bao cát, đánh đến lúc mệt thì nghỉ. Phải luyện đến mức cảm thấy đòn tung ra làm chuyển động bao cát dễ dàng. Mời bạn theo hình 85, đứng cách bao cát, cự ly nhất định, luyện những đòn đánh chính xác. Nếu có người giữ bao cát cho bạn tập cũng là một phương pháp hữu hiệu.

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi



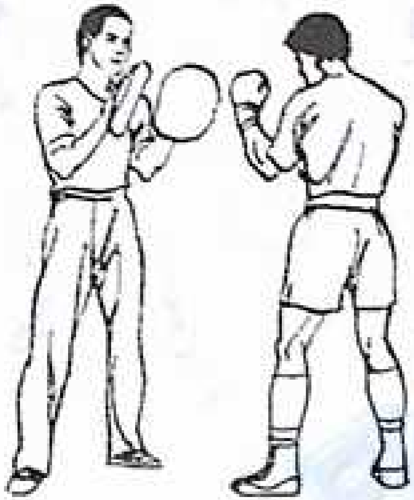
(2)

Link: tusachvothuat123.blogspot.com



H.85

3. LUYỆN ĐÁNH BIA TAY DI ĐỘNG



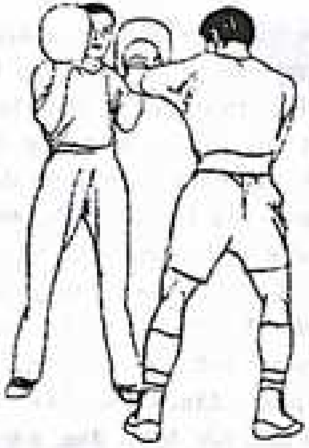
1

2

 Link: tusachvothuat123.blogspot.com

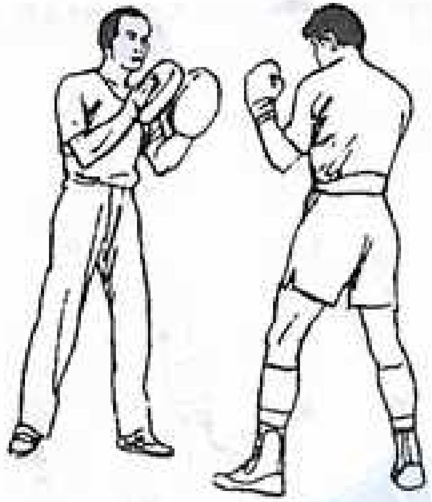
Phong Hiển – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

3



4

H.86 – Luyện đánh bia



H.87

Hình 86 thể hiện phương pháp luyện tập đánh bia tay di động. Phương pháp này nâng cao tốc độ ra đòn, độ chính xác và giữ được thăng bằng sau khi tung đòn - đó là những yếu tố hết sức cần thiết trong đấm bốc. Phương pháp tập này là huấn luyện (hoặc bạn đồng tập) cầm bia tay đưa lên cho người tập đánh vào. Người cầm bia phải có tố chất giống như đối thủ thật sự, hai tay cầm bia với khoảng cách hẹp (H.87). Nếu vận động viên đấm tay phải thì huấn luyện viên đưa tay trái cầm bia ra và lùi bước, vận động viên tiếp tục bước tới tấn công bằng các lối đấm thẳng, móc trái, phải, đấm chuỗi liên hoàn; phải chú ý kiểm tra độ chính xác, tốc độ ra đòn, sức mạnh đòn đánh. Huấn luyện viên có lúc còn cố tình làm cho vận động viên đánh hụt đòn, không trúng bia để vận động viên kiểm soát khả năng giữ thăng bằng, đây cũng là điểm rất quan

 Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

trọng. Ngoài ra còn phải kiểm tra xem sau khi ra đòn có trở lại vị trí cũ một cách nhanh chóng và chính xác không. Khi tiến hành tập luyện mục này, không chỉ là tập tấn công mà còn phòng thủ để luyện thực tế chiến đấu.

Tập luyện đánh bia tay di động là cơ hội tốt để huấn luyện viên quan sát tình trạng thực tế của vận động viên, cũng là cơ hội tốt để giao lưu, tìm hiểu, nói chuyện hay chỉ đạo, vì vậy huấn luyện viên cũng như vận động viên phải chú trọng đến mục luyện đánh bia tay di động.

4. TẬP ĐÁNH BÓNG BẬT (BÓNG QUẢ LÊ)

①

Bóng bật có 2 loại: đơn và đôi, chủ yếu là để huấn luyện tốc độ ra đòn và khả năng kiểm soát trọng tâm, giữ thăng bằng. Dùng bóng bật đơn (H.88) làm tăng tốc độ ra đòn trong thời gian ngắn, đánh bóng bật đôi (H.89) lỗ đi

vòng quanh bóng và ra đòn, có tác dụng giữ cho trọng tâm ổn định, tăng tốc độ ra đòn.

②

③

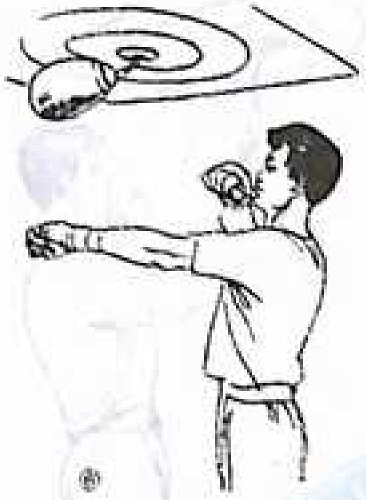
Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

④

⑤

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi



④

H.88

①　②

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

③　④

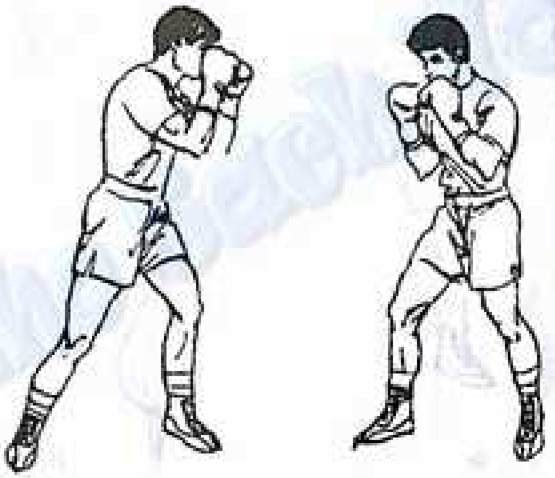
⑤

H.89

Chương 4:
PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN THỰC CHIẾN

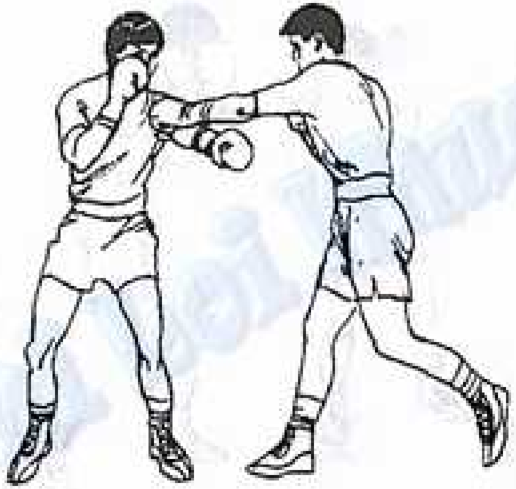
1. HUẤN LUYỆN THÔNG THƯỜNG

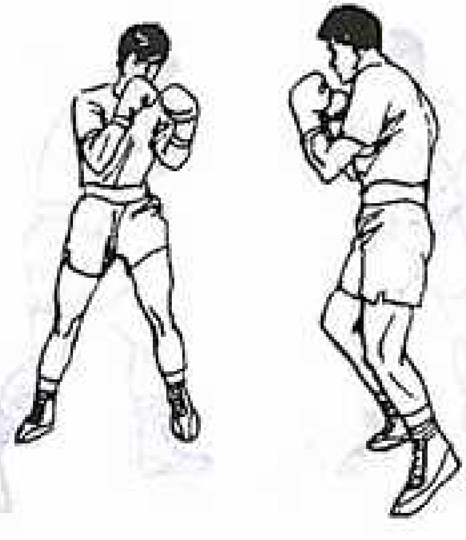
Tuy không phải là huấn luyện để giao đấu nhưng tốt nhất cũng nên mang dụng cụ bảo vệ răng và hạ bộ, và hai bên giữ một khoảng cách nhất định, làm như đánh thật mà không đánh trúng người cùng tập. Tấn công, phòng thủ đều lấy tốc độ làm chủ, phải tích cực và chủ động, phương pháp tập này có hiệu quả thực tế hơn là tập đánh với đối thủ tưởng tượng. (H.90)



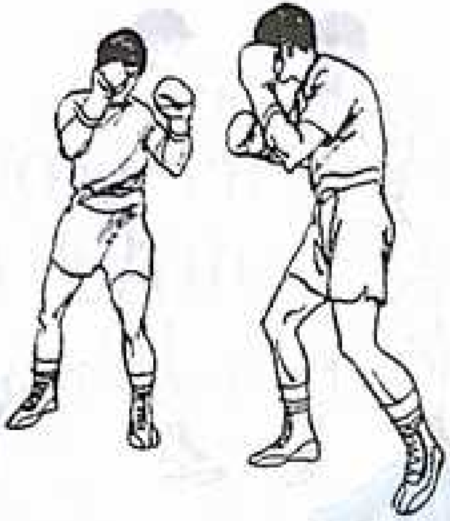
Link: tusachvothuat123.blogspot.com

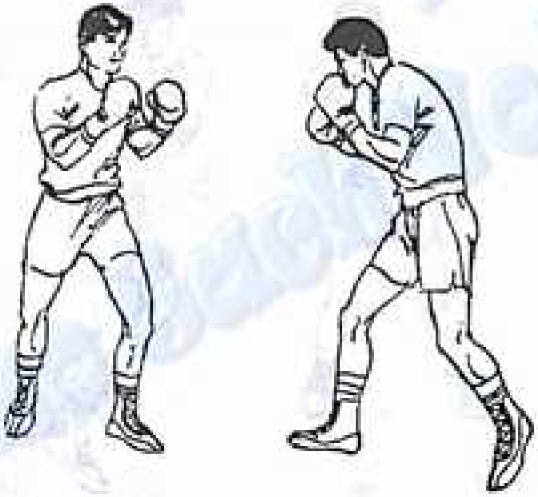
Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi



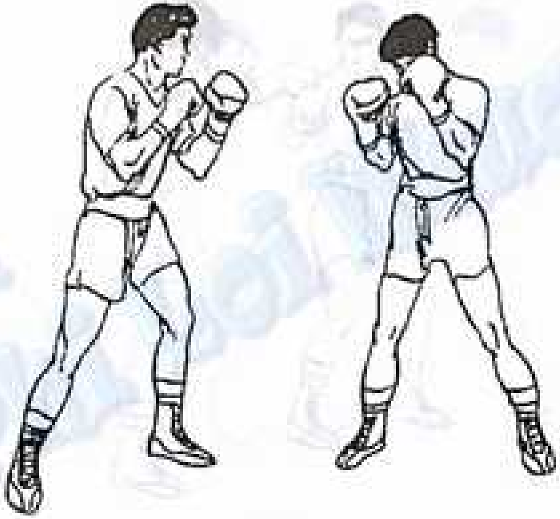


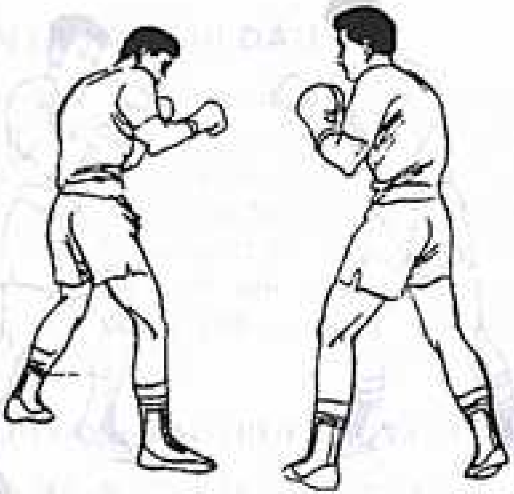
Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

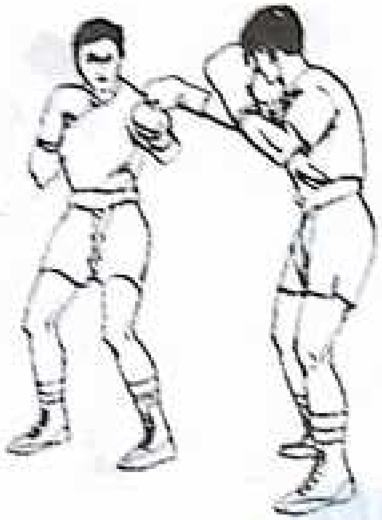




Link: tusachvothuat123.blogspot.com







Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

H.90

2. HUẤN LUYỆN THI ĐẤU

Luyện tập thi đấu là hình thức gần với thực tế chiến đấu, chỉ khác với thi đấu chính thức ở chỗ găng tay lớn nhỏ, trang phục, dụng cụ bảo hộ, nhưng phải tiến hành thực hiện như một cuộc thi đấu thực sự. Đấm bốc là môn thể thao mà có thể gây tổn thương bất cứ lúc nào, nên nếu không tiến hành tập luyện cẩn thận trước khi thi đấu thì rất dễ xảy ra sự cố hoặc chấn thương, vì vậy phải hết sức chú ý.

A. HUẤN LUYỆN THI ĐẤU THEO KIỂU TẤN CÔNG TRƯỚC

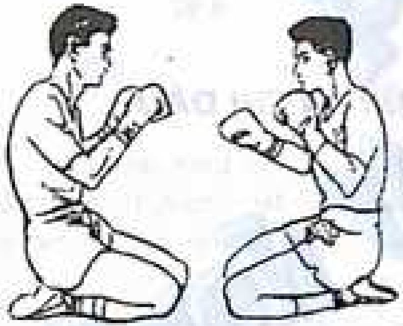
Người tập chủ động tấn công trong mọi tình huống để áp đảo đối phương. Có thể sử dụng một quyền trái hoặc

phải tấn công liên tiếp, giành thế chủ động. Đây là cách tập rất quan trọng.

B. HUẤN LUYỆN THI ĐẤU THEO KIỂU LẤY PHÒNG THỦ LÀM CHÍNH

Để cho bạn cùng tập tấn công mạnh mẽ, ta sử dụng các phương pháp phòng thủ để tránh né đòn tấn công. Lúc luyện tập, phải chú ý, không chỉ đơn thuần dựa vào di chuyển bộ pháp để tránh né đòn tấn công mà phải cố gắng áp dụng phương pháp như đòn, sau khi phòng thủ là lập tức chuyển sang tấn công ngay.

C. HUẤN LUYỆN THI ĐẤU THEO KIỂU NGỒI TẠI CHỖ



H.91

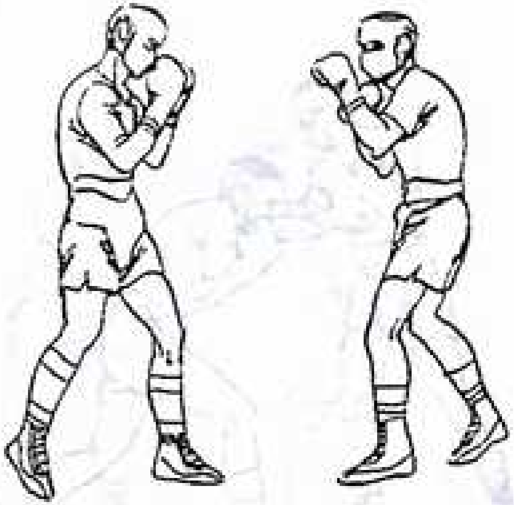
Như hình 91, hai bên cùng ngồi quỳ xuống (ngồi theo kiểu Nhật Bản) đối diện nhau và tiến hành áp dụng các loại đòn thế tấn công nhau. Thông qua lối tập này, có thể quan sát được đòn đánh của đối thủ tạo cảm giác "nhạy đòn" rất tốt trong tấn công và phòng thủ ở cự ly gần. Thời gian luyện tập khoảng 1 đến 2 hiệp là được (mỗi hiệp 3 phút).

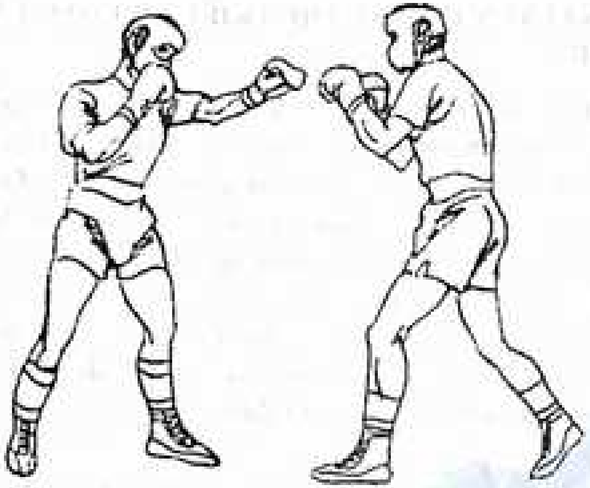
Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

D. HUẤN LUYỆN THI ĐẤU THEO KIỂU CẢ CÔNG LẪN THỦ

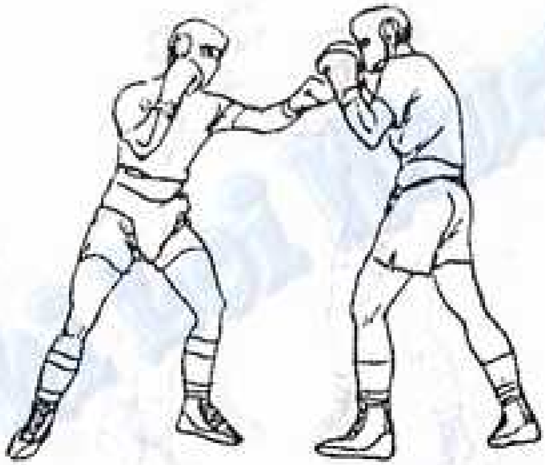
Cách tập luyện này rất giống với thực tế giao đấu, chỉ khác ở chỗ chênh lệch về găng tay, dụng cụ bảo hộ đầu (võ sĩ chuyên nghiệp không mang giáp che đầu). Trước khi vào tập luyện, phải có chuẩn bị về tâm lý cũng như tìm hiểu về chiến thuật của đối phương như một cuộc thi đấu thật sự. Số hiệp thi đấu trong huấn luyện thi đấu khác với số hiệp trong thi đấu 10 hiệp trở lên, còn võ sĩ nghiệp dư trong thi đấu chính thức thường là 3 hiệp, do đó lúc huấn luyện thi đấu nên tập 2 hiệp là được.

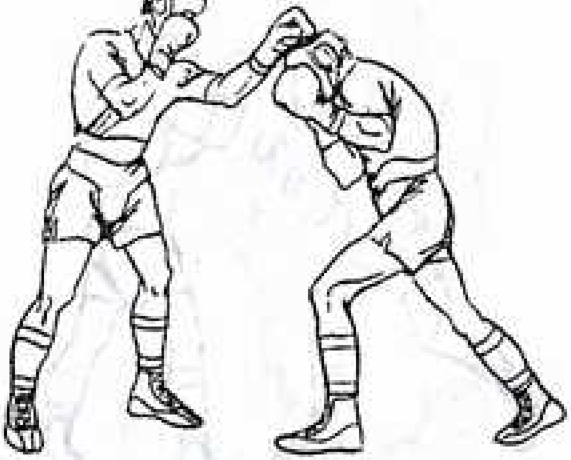


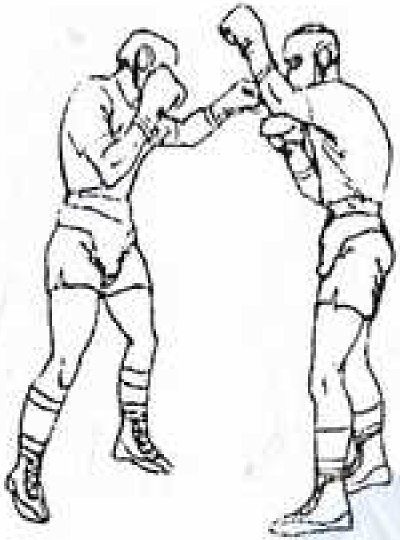


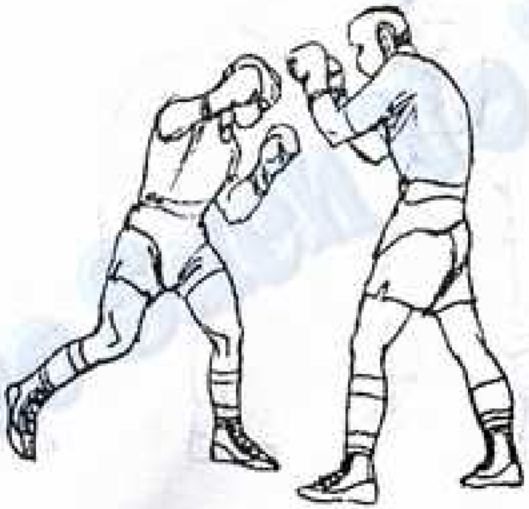
Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiển – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi





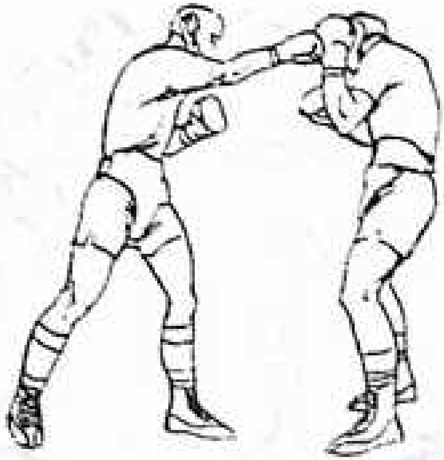




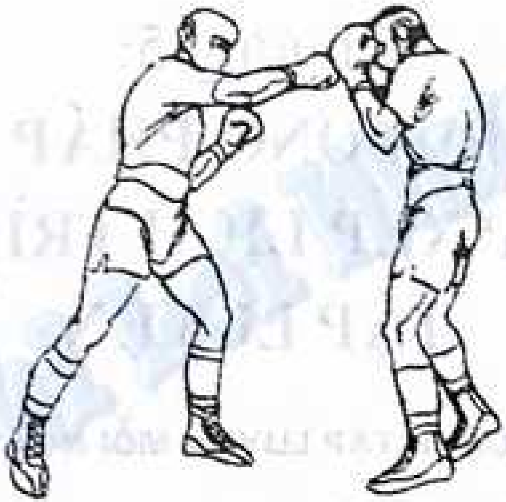
 Link: tusachvothuat123.blogspot.com

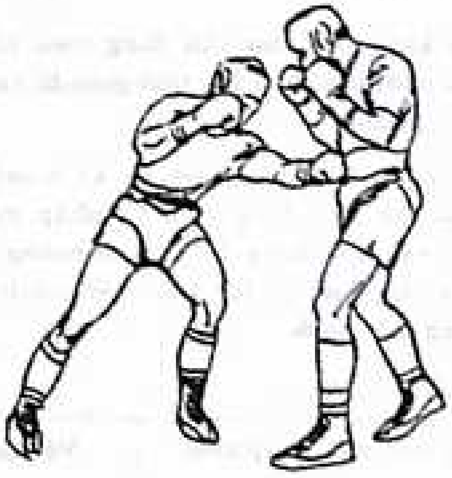
Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi



Link: tusachvothuat123.blogspot.com





H.92

Chương 5:
PHƯƠNG PHÁP SẮP XẾP LỊCH TRÌNH TẬP LUYỆN

1. KẾ HOẠCH TẬP LUYỆN MỖI NGÀY

1. LÚC KHÔNG THI ĐẤU

Cho dù khả năng của vận động viên như thế nào, mỗi ngày đều phải tập chạy bộ, thời gian là vào buổi sáng hoặc sau khi tập luyện.

Dưới đây xin kèm bảng liệt kê kế hoạch tập luyện mỗi ngày cho các vận động viên từ nhập môn, sơ cấp, trung cấp đến cao cấp (Bảng 1). Vấn đề buông lỏng cơ bắp sau khi tập là cần thiết và bắt buộc tiến hành hằng ngày, nên trong bảng lược bỏ đi.

BẢNG 1

Hiệp (R)	Võ sinh mới nhập môn	Võ sinh sơ cấp
1	1- Trong 2, 3 tuần đầu chỉ luyện đấm thẳng trái, phải và bộ pháp 8 - 10 hiệp	Đấm thẳng trái, phải
2		Luyện tập đấm trái - phải liên tiếp
3	2. Sau khi nắm bất kỳ thuật đấm thẳng thì luyện thêm đấm thẳng phải và bộ pháp, 8 - 10 hiệp.	Luyện đấm thẳng trái - phải - trái theo bộ pháp, các hình thức di chuyển hỗn hợp.
4		
5	3. Sử dụng bộ pháp đấm thẳng trái - phải - trái, 8 - 10 hiệp, liên tục 3 tháng.	Tập luyện đấm móc trái phải đan xen.
6, 7, 8, 9, 10	} Nhảy dây	Huấn luyện chặn dỡ đòn
11, 12, 13		Nhảy dây 2 hiệp, tập 3 tháng
14	Sau khi kết thúc buổi tập thì tiến hành rèn luyện cơ bắp.	} Hai mục này bắt buộc phải tập luyện ở bất kỳ cấp độ nào.
15, 16, 17	(Cơ bụng, cơ cổ...) Tập mềm dẻo	

Chú ý: Mỗi tuần nghỉ một ngày. Ngày nghỉ có thể không chạy bộ nhưng nên đi bộ.

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

BẢNG 1 (tiếp theo) Lịch tập luyện mỗi ngày khi không thi đấu.

Hiệp (R)	Vận động viên trung cấp (có thể tiến hành huấn luyện thi đấu)	Vận động viên cao cấp (có thể tham gia thi đấu)
1, 2, 3, 4	Huấn luyện đấm tay không	Huấn luyện đấm tay không
5	Huấn luyện đấm thẳng trái - phải tiến tới.	Luyện đấm thẳng trái - phải tiến tới trước.
6, 7	Tập luyện thông thường, tập luyện thi đấu (lúc có thể luyện tập phòng thủ)	Tập luyện thông thường, tập luyện thi đấu (có thể luyện tập phòng thủ), số hiệp tập luyện 2 - 6 hiệp.
8, 9	Đánh túi cát 2 hiệp	
10, 11	Tập đánh bia tay di động 2 hiệp	Đánh bao cát 2 - 3 hiệp
12, 13	Luyện tập phòng thủ 2 hiệp	Đánh bia di động 2 hiệp
14, 15	Nhảy dây 2 hiệp	Đánh bóng bật 1 - 2 hiệp
16	Tập luyện thi đấu mỗi tuần 1 lần, nếu thích hợp có thể tiến hành tập đấm bóng bật.	Tập luyện phòng thủ 2 hiệp
17	Như 16	Nhảy dây 2 - 3 hiệp, một tuần hai lần tập luyện thi đấu.
Khi tập luyện thông thường hoặc thi đấu, phải kèm theo tập phòng thủ.		

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

Chú ý: Một tuần nghỉ một ngày, ngày nghỉ có thể không chạy bộ nhưng nên đi bộ.

2. LÚC CHUẨN BỊ THI ĐẤU THẬT SỰ

Khi đã có kế hoạch thi đấu thì cần có kế hoạch theo lịch trình chuẩn bị. Về kế hoạch sắp xếp cơ bản thì bạn có thể chiếu theo lịch trình huấn luyện của vận động viên cao cấp (bảng). Khác với tập luyện khi không thi đấu là phải chú ý tới các vấn đề liên quan đến thể trọng (hầu hết là làm giảm thể trọng), do đó phải dành nhiều thời gian cho việc nhảy dây. Trước ngày thi đấu chính thức một tuần thì theo chế độ riêng tập luyện (luyện 10 ngày nghỉ 1 ngày).

Ngày nghỉ nên giảm bớt chạy bộ. Trước thi đấu một tuần, luyện 3 hiệp đấm tay không, 2 hiệp đấm bao cát, 2 hiệp đấm bia tay di động, 2 hiệp đấm bóng bật, 2 đến 3 hiệp nhảy dây mỗi ngày. Ngoài tập luyện cơ bắp ra còn phải tập kỹ thuật phòng thủ. Vào thời điểm sát thi đấu, có thể giảm bớt tập đánh bao cát và bia tay di động, tăng cường nhảy dây. Trước thi đấu một ngày phải nghỉ ngơi hoàn toàn, nếu muốn tập, phải theo tình trạng cơ thể, điều chỉnh hình thức tập, lấy việc giảm trọng lượng làm chính.

Đối với vấn đề giảm thể trọng, thông thường giảm trong khoảng 3% đến 5% là được, không nên quá ép cân

ảnh hưởng đến chất lượng thi đấu. Căn cứ vào thể chất, hệ xương cơ của mỗi người mà phạm vi giảm thể trọng có khác nhau, nhưng thông thường là dao động khoảng 3% - 5%, vượt quá 10% là ép cân. Giảm thể trọng phải giảm từ từ trong một khoảng thời gian nhất định, không được giảm cấp tốc trong 2 - 3 ngày. Tốt nhất là lập kế hoạch giảm cân trong khoảng thời gian một tháng. Không được quá kiêng khem trong ăn uống, không được giảm hấp thu năng lượng một cách đột ngột, tốt nhất là đừng nên tắm hơi (xông hơi) để giảm cân. Thông thường, xông hơi là rất tốt, nhưng dựa vào xông hơi để giảm cân nặng rất dễ ảnh hưởng đến tim mạch. Chỉ có phương pháp nhảy dây (có mang vật nặng) là tốt nhất. Ngoài ra, các vận động viên đều rất chú trọng đến rèn luyện cơ bắp, nhưng xin hết sức lưu ý là đừng vì giảm cân mà làm suy giảm những cơ bắp đã vất vả luyện nên, như thế thật là lãng phí. Vấn đề mấu chốt là lúc bình thường hằng ngày chú ý kiểm soát thể trọng, giữ gìn thể hình lý tưởng để không giảm cân ở mức thấp nhất.

2. THỜI KHÓA BIỂU TẬP LUYỆN CHUẨN BỊ THI ĐẤU

1. TẬP LUYỆN THỂ LỰC CƠ BẢN

Chủ yếu là tập chạy bộ để tăng cường thể lực cơ bản, thời gian 7 - 10 ngày. Buổi sáng chạy 5 - 10km, buổi chiều dùng dụng cụ rèn luyện sức mạnh cơ bắp. Mục đích luyện tập là nâng cao sức chịu đựng và sức mạnh. Rèn luyện thể lực sức mạnh cơ bắp phải khởi từ yêu cầu chỉnh thể. Trong đấm bốc rất chú trọng rèn luyện công phu cơ bản, dù võ sĩ

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

kỳ cựu cũng tập luyện như võ sinh mới nhập môn, phải liên tục luyện các đòn cơ bản như đấm thẳng trái tiến tới trước, đấm thẳng trái - phải tiến tới trước... Cách luyện tập như vậy có thể làm tăng khả năng kéo dài các hiệp đấu, rất có lợi cho việc điều chỉnh trọng tâm cơ thể và tăng sức chịu đựng. Bình thường trong tập luyện mỗi ngày, phải thực hiện đấm thẳng trái - phải tiến tới trước từ một hiệp trở lên.

2. TẬP LUYỆN GẦN NGÀY THI ĐẤU

Ba tuần trước khi thi đấu phải kết thúc tập luyện thông thường, tập luyện thi đấu trong một tuần là tốt. Tập luyện chia làm buổi sáng và buổi chiều. Buổi sáng chạy bộ là chính, chạy khoảng 5 - 10km để tăng sức bền trong di chuyển. Lúc chạy phải kết hợp các động tác lao tới, nâng cao đùi, lướt bộ, đấm hai tay. Buổi chiều tập luyện theo bảng 2. Luyện tập ra đòn chính xác nên đấm bia di động là hữu hiệu nhất. Đương nhiên cũng có thể tập thêm đánh bao cát, đánh bóng bật. Tóm lại, thời gian tập không nên kéo quá dài, khoảng trong 20 hiệp là được, để tránh hao tốn thể lực, tinh thần.

BẢNG 2 *THỜI KHÓA BIỂU TẬP LUYỆN KHI GẦN THI ĐẤU* (buổi chiều)

1 hiệp, 2 hiệp, 3 hiệp, 4 hiệp, 5 hiệp	Đánh tay không (tập đấm thẳng trái - phải tiến tới trước liên tục một hiệp)
6 hiệp, 7 hiệp, 8 hiệp	Tập luyện để thi đấu không thể tiến hành mỗi ngày. Trong một tuần nên tập hai lần

	1. Tập bình thường. 2. Tập thi đấu.
9 hiệp, 10 hiệp	Đánh bao cát
11 hiệp, 12 hiệp	Luyện tập phòng thủ
13 hiệp, 14 hiệp, 15 hiệp	Luyện đánh bia tay di động
16 hiệp, 17 hiệp, 18 hiệp	Luyện tập nhảy dây
	Luyện tập cơ bắp

RÈN LUYỆN TỐ CHẤT TÂM LÝ

Vận động viên đấm bốc trước khi tham gia thi đấu có một cảm giác căng thẳng khó diễn tả mà các môn vận động khác không có. Có thể khắc phục được trạng thái căng thẳng này là điều kiện mấu chốt để giành thắng lợi trong trận đấu. Do đó phải bằng mọi cách giữ trạng thái tâm lý luôn được như bình thường, về mặt ý nghĩa nào đó thì đây cũng là một cuộc đấu tranh với tình trạng tâm lý bất an. Để tiêu trừ tâm lý bất an, áp lực phân tán tư tưởng, vận động viên có thể nghe âm nhạc hoặc làm những việc theo sở thích, hoặc tạo hứng thú với những thứ mới khác cũng là một biện pháp khắc phục. Nếu bạn có thể đối diện với bất an và khắc phục nó thì ý thức thi đấu sẽ được bồi dưỡng rõ rệt. Đương nhiên không phải ai cũng có sức mạnh tinh thần như vậy. Nếu không cảm thấy tự tin với chính mình là do lúc tập luyện hàng ngày bạn đã không tin vào những gì mình đã đạt được. Do đó tình

Link: tusachvothuat123.blogspot.com

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

trạng tâm lý của vận động viên lúc tập luyện hàng ngày có ý nghĩa rất quan trọng đến sự tự tin trước khi thi đấu. Hãy so sánh khi nghĩ đến việc bạn đã nỗ lực hết sức hoặc bạn cho rằng tập thêm càng nhiều càng tốt, hai cách nghĩ này rõ ràng có tác dụng khác nhau về trạng thái tinh thần, lối nghĩ sau sẽ làm cho bạn tự tin hơn. Vì vậy tình trạng tâm lý tốt khi tập luyện sẽ có tác dụng tốt trong việc tiêu trừ cảm giác bất an trước khi thi đấu. Lúc quá căng thẳng, động tác sẽ chậm và yếu, đặc biệt là phần gối khó trụ vững. Do đó trước khi thi đấu cần chú trọng các hoạt động thể lực cho toát mồ hôi, nhất là cần tiến hành vận động co duỗi nhiều lần. Rèn luyện tâm lý cũng không có gì đặc biệt, điều quan trọng là tiến hành như thế nào mà thôi.

Ở đây xin giới thiệu một cuốn sách rất hay của huấn luyện viên kỳ cựu người Mỹ Pet Wenda, người đã huấn luyện cho nhiều vận động viên nổi tiếng bộ môn chạy cự ly ngắn, "Buông lỏng - khiêu chiến với áp lực" - rất có ích trong rèn luyện tâm lý thi đấu.

Phong Hiền – Kho Sách Võ Thuật Phi Lợi Nhuận – SG 01/1/2019-Xuân Kỷ Hợi

MỤC LỤC

QUYỀN ANH NHẬP MÔN 3

Lời nói đầu 5

DỤNG CỤ ĐẤM BỐC 8

Chương 1: KỸ THUẬT CƠ BẢN TRONG ĐẤM BỐC 11

1- TƯ THẾ CƠ BẢN 11

2. KỸ THUẬT ĐẤM THẲNG QUYỀN TRÁI (PHẢI) 14

3- BỘ PHÁP VÀ PHƯƠNG PHÁP NHẢY DÂY 22

4- KỸ THUẬT CĂN BẢN CỦA PHƯƠNG PHÁP ĐẤM THẲNG TRÁI, PHẢI LIÊN TỤC 26

5- KỸ THUẬT PHÒNG THỦ CƠ BẢN 30

6- PHƯƠNG PHÁP CĂN BẢN HUẤN LUYỆN THỂ LỰC 49

Chương II: HUẤN LUYỆN KỸ THUẬT 67

I. KỸ THUẬT TẤN CÔNG 67

II- KỸ THUẬT PHÒNG THỦ 92

Chương 3: PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN CỤ THỂ 108

Chương 4: PHƯƠNG PHÁP HUẤN LUYỆN THỰC CHIẾN 120

Chương 5: PHƯƠNG PHÁP SẮP XẾP LỊCH TRÌNH TẬP LUYỆN ... 134

■ QUYỀN ANH NHẬP MÔN
(Sổ tay võ thuật)
Chịu trách nhiệm xuất bản: Quang Thắng
Biên tập nội dung: Phạm Lợi
Sửa bản in : Minh Như
Bìa: Thiên Nga
In 1.000 cuốn tại Xí nghiệp in 27 tháng 7,
73 Trần Bình Trọng, Q. Gò Vấp, TP. Hồ Chí Minh
Số đăng ký kế hoạch xuất bản: 25/XB-QLXB-25.
Cục xuất bản ký ngày 09 tháng 01 năm 2004.
In xong và nộp lưu chiểu tháng 05 năm 2004.

 Link: tusachvothuat123.blogspot.com